

# サバと梅干の炊き込みごはん

自動加湿オープン



## ●材料＜1パッチ 10人分＞

|      |           |
|------|-----------|
| 米    | 1 0 0 0 g |
| 鯖水煮缶 | 3 0 0 g   |
| 梅干し  | 3 粒       |

### 【炊き込み用煮汁】

|         |           |
|---------|-----------|
| 水＋鯖缶の煮汁 | 1 1 0 0 g |
| 酒       | 5 0 g     |
| 薄口しょうゆ  | 3 0 g     |

|       |    |
|-------|----|
| 梅干し   | 適量 |
| 青しそ   | 適量 |
| 白いりごま | 適量 |

## ●作り方

- ① 米は洗って30分浸漬し、ザルにあげて水気を切る
- ② 鯖水煮缶の身と汁をわけておく
- ③ 【炊き込み用煮汁】の材料を混ぜ合わせる
- ④ ホテルパンに米、【炊き込み用煮汁】をセットする
- ⑤ ④のホテルパンに水気をきった鯖、梅干しをセットし蓋をする
- ⑥ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード1)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑧ 全体を混ぜ、器に盛り付け提供する



加熱前



加熱後

※写真は1/2サイズ

## ●機器設定

| モード        | 設定温度   | 目安時間  | 加湿  | 風量 | 使用備品       |
|------------|--------|-------|-----|----|------------|
| 1 自動加湿オープン | 1 2 0℃ | 4 0 分 | 9 0 | 強  | 1/1ホテルパン・蓋 |



洗米後の米は30分浸漬しザルにあげてからホテルパンに移し、分量の液体を加えて炊飯します。  
梅干は炊きあがり後に追加で加えると彩り良く仕上がります。