

## 炊き赤飯



栄養成分表示(1皿 150gあたり)  
 エネルギー: 302kcal  
 たんぱく質: 6.5g  
 脂質: 1.0g  
 炭水化物: 64.0g  
 ナトリウム: 0mg  
 (食塩相当量 0.0g)

【日本食品標準成分表2010より算出】

ホテルパン種類:	20mm、65mm	使用推奨備品:	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
	もち米	1200g (800g)	
	うるち米	600g (400g)	
	ささげ	150g (100g)	
	ささげの茹で汁	1460g (973g)	
	ゴマ塩	適宜 (適宜)	
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	ささげは軽く洗い、一度茹でこぼしてから、必要な茹で汁の2倍量の水で固めに茹でます。(10分程)	
	②	米を洗いすぐ水を切り、65mmホテルパンに入れ、ささげの茹で汁を注ぎ平らにならします。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②の上に①のささげを散らし、フタをして加熱します。	
		スチームモード(100)°C・(35)分・風量(3)	
盛付・提供	④	加熱後、庫内から出して15分程蒸らしてからよく混ぜて器に盛りお好みでゴマ塩を振り、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約3500g (約2300g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	150g×23人分 (15人分)