

# 秋鮭の混ぜ込みごはんの素



★アレルギー表示(調味料分含まず)

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分					
エネルギー	55	kcal	たんぱく質	7.2	g
脂質	1.2	g	炭水化物	4.9	g
食塩相当量	1.2	g	原価		円

～材料～ 1/1ホテルパン1枚分(54食分)

[材料]	[ホテルパン1枚量]	[1食量]	[材料]	[ホテルパン1枚量]	[1食量]
・ 骨無秋鮭フィレ	1350g	25g	・ 砂糖	70.2g	1.3g
・ 食塩	10.8g	0.2g	・ 濃口醤油	351g	6.5g
・ 椎茸(乾)	54g	1g	・ 本みりん	70.2g	1.3g
・ しめじ	702g	13g	・ 椎茸の戻し汁+水	351g	6.5g
・ マイタケ	702g	13g	・ すだち	適量	適量
・ 人参	378g	7g	・		

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	280℃
2	コンビ	100%	30分	130℃

## 作り方

- 1 表面の水気を切った鮭に食塩をふって10分おく
- 2 波型ホテルパンに並べ、予熱したスチコン【設定1】で加熱する
- 3 砂糖、濃口醤油、本みりん、水を混ぜ合わせておく
- 4 65mmホテルパンにキノコ類、人参、②の鮭、③の調味液を入れて蓋をする
- 5 予熱したスチコン【設定2】で加熱する
- 6 そのまま10分蒸らした後、鮭を好みの大きさにほぐす
- 7 温かいごはんを混ぜ合わせて盛り付け、すだちを飾る

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

## ★POINT>>>

- ・ 炊き込みご飯をたくさん作るのが難しい給食施設さん向けの混ぜ込みごはんの具