ピザ風焼おにぎり

★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	161	kcal	たんぱく質	3.3	g
脂質	4.0	g	炭水化物	26.6	g
食塩相当量	0.6	g	食物繊維	0.5	g

～材料～　1/1ホテルパン1枚分(16食分)

・ (A)米	480g	・ (B)マヨネーズ	48g
・ (A)水	720g	・ (B)味噌	48g
・ 鮭フレーク	48g	・ (B)三温糖	12g
・ たまねぎ(みじん切り)	64g	・ ピザ用チーズ	55g
・ コーン缶	20g	・	
・ ひじき(乾)	1.2g	・	
・ サラダ油	8g	・	

設定	ステップ	モード	温度	時間	芯温/保温時間	風量調整
1	1	コンビモード100%	150℃	30分		標準
2	1	コンビモード40%	250℃	4分		標準
3	1	コンビモード40%	250℃	5分		標準

作り方

1 (A)　洗米後、65mmホテルパンに米と分量の水を入れて30分浸漬する
2 蓋をして予熱したスチコン【設定1】で加熱し、加熱後蓋を開けずに10分間蒸らす
3 鮭フレーク、たまねぎ、水気を切ったコーン缶、もどしたひじきをサラダ油で和える
4 (B)を混ぜてソースを作る
5 ご飯を少し潰して混ぜ、丸めてひらたく潰し、オーブンシートを敷いた20mmホテルパンに重ならないように並べる
6 予熱したスチコン【設定2】で加熱する
6 ソースを塗って具、ピザ用チーズの順にのせる
7 スチコン【設定3】で加熱する

ホシザキ東海株式会社　コンサル室

★POINT>>>
- **炊飯量;1/1ホテルパン1枚あたり40食分炊飯可能**
- **レシピのご飯は柔らかめの水加減**
- **五平餅のようにご飯粒をある程度潰すことで接着剤の役割を果たし、持った時に崩れにくい**
- **ごはんだけで一回焼くことで更に崩れにくくなる**