

ピラフ風炊き込みご飯



★アレルギー表示

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	130	kcal
原価	-	円

調理時間目安		
約	50	分

(乾かす時間、冷やす時間は含まない)

【2/3ホテルパン 一枚分】

材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円	材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円
A 米	600	2142	-	I バター	20	149	-
B 玉ねぎ	180	67	-	J			
C 人参	120	47	-	K			
D マッシュルーム	120	13	-	L			
E 海老	120	98	-	M			
F コーン	120	98	-	N			
G コンソメ	14	1	-	O			
H 水	600	-	-	P			

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	160℃

作り方

- A.米を浸水させる
B.玉ねぎ～D.マッシュルームは粗みじん切りにする
- 65mmのホテルパンを準備し、A.米～H.水を入れる
上から蓋(なければアルミホイルでも可)をかけてスチコン【コンビ100%160℃30分】加熱する
- 加熱終了後10分間蒸らした後、I.バターを入れてよく混ぜる。盛り付けをして完成

ホンザキ東海株式会社 コンサル室