

ひなまつり寿司



栄養成分表示(1杯100gあたり)

エネルギー: 164kcal
たんぱく質: 3.5g
脂質: 1.0g
炭水化物: 34.2g
ナトリウム: 188mg
(食塩相当量 0.5g)

【日本食品標準成分表2015より算出】

ホテルパン種類: 20mm、65mm		使用推奨備品: オープンシート	
材料: () 内は2/3ホテルパン分量			
米	1350g (900g)	上白糖	113g (75g)
水	1485g (990g)	(A) 塩	4.5g (3g)
		薄口しょうゆ	68g (45g)
		米酢	168g (112g)
(B) 人参(千切り)	113g (75g)		
油あげ (油抜きして千切り)	57g (38g)		
(B) かまぼこ(薄切り)	113g (75g)		
切り干し大根(乾) (戻して1.5cm幅)	40g (27g)	菜の花(1cm幅) ⇒又は絹さやの千切り	135g (90g)
干し椎茸(乾) (戻して千切り)	27g (18g)	いりごま(白)	18g (12g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	米は洗って30分以上浸漬します。	
	②	(A)の調味料を混ぜ合わせておきます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	65mmホテルパンに水を切った米と分量の水を入れ、フタをして加熱します。⇒加熱後10分間蒸らします。 コンビモード(200)°C・(25)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	別の65mmホテルパンに(B)、②の調味料を入れ、オープンシートで落とし蓋をし、さらにフタをして加熱します。 スチームモード(150)°C・(20)分・風量(3)	
	⑤	③の炊きあがったご飯に④と白ごまを加えて全体をよく混ぜ合わせます。	
	⑥	器に盛り付け提供します。	
盛付・提供	⑥		
出来上り重量: () 内は2/3ホテルパン 約3600g (約2400g)		想定食数: () 内は2/3ホテルパン 100g×36人分 (24人分)	

- ポイント:
- ・菜の花(絹さや)は鍋で塩ゆで、またはスチームモード100°C5分程別加熱しておき、彩りとして仕上げに混ぜ込みます。
 - ・通常ステコンで白飯を炊く場合、米重量の1.2倍の水加減にしますが、今回は酢飯なので1.1倍の水加減で炊きます。