ご飯類

ごはん・全粥／炊き込みごはん
さつま芋のライスグラタン／炊きおこわ

＜調理のポイント＞

炊き込みごはんは嵩が増えるので、熱伝導をよくするため、25mmのホテルパンを蓋として伏せて使う。ライスグラタンは、溶いたコーンクリーム液を入れた時と、出来上がった時に下から軽くかき混ぜる。

■材料（1/1ホテルパン20人分）

◎ごはん
- 米 …… 1.4kg
- 水 …… 1600cc

◎全粥
- 米 …… 800g
- 水 …… 4500cc

◎ライスグラタン
- 米 …… 600g
- サツマイモ …… 500g
- しめじ …… 200g
- 赤黄ピーマン …… 各30g
- むきエビ …… 300g
- タマネギ …… 300g
- コーンクリーム液
  （コーンクリーム粉300g・水2500cc）
- バター …… 50g
- 粉チーズ …… 50g
- 刻みパセリ …… 少々

◎炊き込みごはん
- 米 …… 1.2kg
- 水 …… 1400cc
- サツマイモ …… 1.0kg
- しめじ …… 200g
- むきエビ …… 400g
- 調味料
  （昆布茶40g・みりん30cc・酒50cc）

◎炊きおこわ
- 米 …… 1.2kg
- 水 …… 1400cc
- 大納言小豆 …… 250g
- 塩 …… 5g
- ゴマ塩 …… 少々

※無洗米使用の場合は水を少し多めに入れます

■作り方

ごはん	（1人前）エネルギー/249kcal たんぱく質/4.3g　塩分/0g

全粥	（1人前）エネルギー/142kcal たんぱく質/2.4g　塩分/0g

洗った米をざるにあげて水切りをし、65mmのホテルパンに入れ水を加えて蓋をする。コンビモードで130℃、25分間の加熱をする。

さつま芋のライスグラタン	（1人前）エネルギー/255kcal たんぱく質/8.0g　塩分/1.2g

1 サツマイモはよく洗い、皮のまま1cmのさいの目に、しめじは適当な大きさに切り、ピーマン、タマネギは薄切りし、65mmのホテルパンにバター、むきエビなど全ての材料を入れ、ぬるま湯で溶かしたコーンクリーム液を入れて混ぜ合わせて蓋をし、コンビモードで130℃、25分間の加熱をする。

2 ①の加熱後、下から軽く混ぜ合わせて粉チーズをふりかけ、ホットエアーモードで250℃、10分間の加熱をし、焦げ目がついたら刻みパセリをかける。（バーナーで焦げ目をつける場合は省略）

炊き込みごはん	（1人前）エネルギー/339kcal たんぱく質/8.4g　塩分/1.0g

サツマイモはよく洗い、皮のまま2cmのさいの目に、しめじはほぐし、米、水、むきエビ、調味料とともに65mmのホテルパンに入れる。25mmのホテルパンを逆にして蓋とし、コンビモードで130℃、25分間の加熱をする。

炊きおこわ	（1人前）エネルギー/256kcal たんぱく質/6.2g　塩分/0.3g

65mmのホテルパンに小豆と水1000ccを入れて30分間スチームをした後、小豆と小豆の汁を別々にし、65mmのホテルパンに米、小豆、塩を入れ、小豆汁と水を足して、蓋をした後、コンビモードで130℃、25分間の加熱をする。出来上がったらゴマ塩をふる。

■仕上げ

ごはん、全粥、炊きおこわ、炊き込みごはん、ライスグラタンをスチコンに同時に入れ、コンビモードで130℃、25分間の加熱をする。