

炒飯

合計加熱調理時間 約 **43** 分

[1人分：425kcal／食塩相当量：2.2 g]

たいへんな鍋ふりとは「さようなら」。スチコンを使えば一度に大量の炒飯の出来上がり！



材料（10人分）

米	800g
水	850cc
<材料a>	
卵	6個
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
<材料b>	
焼豚（5mm角に切る）	130g
ネギ（縦十文字に切り、幅5mmに切る）	250g
塩	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
ごま油	大さじ1
<材料c>	
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1～

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	150℃
2	コンビ	100%	5分	180℃
3	コンビ	40%	8分	200℃

下ごしらえ

- ・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に米、水を入れてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、1を取り出して混ぜる。
3. 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を流し入れる。別の20mmのホテルパン1枚に<材料b>をのせ、混ぜ合わせる。
4. 3を【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から3分後、4の卵のホテルパンを取り出して手早く混ぜ合わせ、2のホテルパンに入れる。
6. 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出し、5のホテルパンに入れる。
7. 6のホテルパンに<材料c>を入れて混ぜ合わせ、20mmのテフロン加工アルミホテルパン2枚に分けて広げてのせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。
- ◆冷飯を使う場合は加熱時間を調節すること。
- ◆ごはんに加えるサラダ油はお好みで加減すること。