

# Super Steam タンドリーチキン

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：8人分

## 写真

盛付写真



③加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は1個30g、1/1ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

	鶏もも肉 (1個30g)	90 g
	濃口醤油	5 g
	プレーンヨーグルト	2 g
A	ケチャップ	2 g
	砂糖	2 g
	カレーパウダー	1.3 g
<b>栄養成分</b> エネルギー 200 kcal ・ たんぱく質 15.2 g ・ 脂質 12.8 g ・ 炭水化物 4.0 g ・ 食塩 0.9 g		

## 作業手順

下 処 理	① 肉をカットする。										
	② ①と合わせたAを2時間浸ける。										
加 熱	③ オープンシートを敷いたホテルパンに汁気を切った②を並べ、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>アルミ</td> <td>調理設定</td> <td>コンビ 30%</td> <td>・</td> <td>190℃</td> <td>・</td> <td>10～12分</td> <td>・</td> <td>風量4</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	アルミ	調理設定	コンビ 30%	・	190℃	・	10～12分	・	風量4
	使用ホテルパン	アルミ	調理設定	コンビ 30%	・	190℃	・	10～12分	・	風量4	
提 供	④ 器に盛付ける。										