

Super Steam 鶏の塩焼き

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：12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枚100g、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枚100g)	100 g
塩	0.8 g
白コショウ	適量

栄養成分 エネルギー 200 kcal ・ たんぱく質 16.2 g ・ 脂質 14.0 g ・ 炭水化物 0.0 g ・ 食塩 0.9 g

作業手順

下 処 理	① 肉をカットし、筋切りする。
	② ①に塩、白コショウを振る。
加 熱	③ オープンシートを敷いたホテルパンに②を並べ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン アルミ 調理設定 コンビ 30% ・ 250℃ ・ 10～12分 ・ 風量4
提 供	④ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 手順③の際、皮目を上にして並べる。