

Super Steam チキンハニーマスタードソテー

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、1/2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

A	粒マスタード	15 g
	はちみつ	7 g
	濃口醤油	4 g
	にんにく (すりおろし)	1 g

栄養成分 エネルギー 239 kcal ・ たんぱく質 16.1 g ・ 脂質 15.0 g ・ 炭水化物 8.2 g ・ 食塩 1.3 g

作業手順

下 処 理	① 肉はカットし、にんにくはすりおろす。
	② ①の肉と合わせた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。 使用ホテルパン アルミ 調理設定 熱風 ・ 190℃ ・ 8分 ・ 風量4
	④ 器に盛付ける。