

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12人分、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
A	濃口醤油	12 g
	砂糖	6 g
	レモン果汁	3 g
	にんにく (すりおろし)	1 g
栄養成分	エネルギー 234 kcal ・ たんぱく質 17.2 g ・ 脂質 14.0 g ・ 炭水化物 7.7 g ・ 食塩 1.8 g	

作業手順

下 処 理	① 肉をカットし、にんにくはすりおろす。
	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。 使用ホテルパン      アルミ      調理設定      熱風      ・      200℃      ・      10分      ・      風量4
	④ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付ける。
提 供	