

Super Steam 鶏の南部焼き

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



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は1枚100g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	鶏むね肉（皮なし・1枚100g）	100 g
A	濃口醤油	7 g
	砂糖	4 g
	みりん	2 g
	黒ごま	10 g
栄養成分 エネルギー 190 kcal ・ たんぱく質 24.9 g ・ 脂質 6.9 g ・ 炭水化物 6.6 g ・ 食塩 1.1 g		

作業手順

下処理	① 肉をカットし、筋切りする。
下処理 加熱	② 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え冷却する。
	③ ①と②を2時間浸ける。
	④ 汁気を切った③に黒ごまをまぶす。
加熱	⑤ オープンシートを敷いたホテルパンに④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 50% ・ 190℃ ・ 10分 ・ 風量4
提供	⑥ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付ける。