Super Steam 鶏の乳醤油麹焼き／乳和食

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
A	醤油麹	9 g
A	牛乳	9 g
A	砂糖	1.5 g

栄養成分	エネルギー	207 kcal・	たんぱく質	15.4 g・	脂質	12.9 g・	炭水化物	5.1 g・	食塩	0.9 g

作業手順

下処理	① 肉をカットする。
下処理	② ①と合わせたAを2時間浸ける。
加熱	③ オーブ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	コンビ 30% ・ 190℃ ・ 8～10分 ・ 風量4

提供	④ 器に盛付ける。

調理のポイント

・ 乳和食は、牛乳を使用する事で減塩効果の他、カルシウム等の栄養素を効率良く摂取する効果がある。