Super Steam　チキンとトマトのチーズ焼き

調理システム：　クックサーブ　　1/1ホテルパン：　15人分　　（耐熱容器）

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15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個30g）	30 g	C	ミックスチーズ	7 g
				パン粉	1 g
A	濃口醤油	4 g			
	酒	4 g			
	生姜（すりおろし）	1 g			
B	ミニトマト（2等分）	10 g			
	ズッキーニ（5mm厚輪切り）	5 g			
	黄パプリカ（2cm角切り）	3 g			

栄養成分	エネルギー	99 kcal・	たんぱく質	7.1 g・	脂質	6.1 g・	炭水化物	2.4 g・	食塩	0.8 g

作業手順

下処理

① 肉、Bをそれぞれカットし、生姜はすりおろす。

② ①の肉と合わせたAを2時間浸ける。

加熱

③ 耐熱容器に汁気を切った②、①のB、Cを順にのせ、ホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	25mm	調理設定	コンビ 30%	・	220℃	・	10分	・	風量4

提供

④ 器に盛付ける。

調理のポイント

・ 耐熱容器は、φ9.5cmを使用。