

Super Steam チキンカレーステーキ

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



②加熱前 ホテルパン写真



②加熱後 ホテルパン写真



※写真は1枚100g、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
	カレー粉	3 g
	砂糖	2 g
栄養成分 エネルギー 229 kcal ・ たんぱく質 17.5 g ・ 脂質 14.4 g ・ 炭水化物 5.1 g ・ 食塩 1.8 g		

作業手順

下処理	① 筋切りした肉と合わせたAを2時間浸ける。									
加熱	② オープンシートを敷いたホテルパンに汁気を切った①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	③ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付ける。									

