

# Super Steam 鶏の唐揚げ

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	濃口醤油	8 g
	酒	8 g
	生姜 (すりおろし)	2 g
	片栗粉	4 g
	オйлスプレー	適量
栄養成分	エネルギー	235 kcal
	たんぱく質	15.3 g
	脂質	15.0 g
	炭水化物	4.6 g
	食塩	1.3 g

## 作業手順

下 処 理	① 肉と合わせたAを2時間浸ける。
	② 汁気を切った①に片栗粉をまぶす。
加 熱	③ オйлスプレーをしたホテルパンに②を並べ、上からオйлスプレーをし、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      ・      230℃      ・      8分      ・      風量4
提 供	④ 器に盛付ける。

## 調理のポイント

- ・ オйлスプレーは少量でムラなくかかる為、作業効率が良く、エネルギーも抑えられる。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2021.12