

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



④加熱前 ホテルパン写真



④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	玉ねぎ (みじん切り)	15 g
塩	0.7 g		きゅうり (みじん切り)	15 g
白コショウ	適量		赤パプリカ (みじん切り)	15 g
片栗粉	4 g		フレンチドレッシング	15 g
オイルスプレー	適量			
<b>栄養成分</b> エネルギー 293 kcal ・ たんぱく質 15.1 g ・ 脂質 21.3 g ・ 炭水化物 7.0 g ・ 食塩 1.2 g				

作業手順

下 処 理	① オープンシートを敷いたホテルパンにAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 穴あき      調理設定 スチーム      ・ スチーム2      ・ 5分      ・ 風量4
	② プラストチャーで冷却する。
加 熱	③ 肉に塩、白コショウを振り、片栗粉をまぶす。
	④ オイルスプレーをしたホテルパンに③を並べ、上からオイルスプレーをし、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	⑤ ②、フレンチドレッシングを混ぜ合わせる。
	⑥ ④を器に盛付け、⑤をかける。

調理のポイント

- ・ オイル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。