Super Steam チキン南蛮

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	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	6 g
塩	0.5 g		酢	4.5 g
白コショウ	適量		砂糖	4.5 g
米粉	5 g		タルタルソース	15 g
オイルスプレー	適量			

栄養成分	エネルギー	322 kcal・	たんぱく質	15.7 g・	脂質	22.6 g・	炭水化物	10.3 g・	食塩	1.8 g

作業手順

下処理

① 肉に塩、白コショウを振り、米粉をまぶす。

加熱

② オイルスプレーをしたホテルパンに①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

③ 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え②を浸ける。

④ ③を器に盛付け、タルタルソースをかける。