

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 | 濃口醤油 | 6 g |
| 塩 | 0.5 g | | 酒 | 4.5 g |
| 白コショウ | 適量 | | 砂糖 | 4.5 g |
| 米粉 | 5 g | B | 玉ねぎ (みじん切り) | 8 g |
| オイルスプレー | 適量 | | きゅうり (みじん切り) | 3 g |
| | | | ノンエッグマヨ | 10 g |
| 栄養成分 | エネルギー 283 kcal ・ たんぱく質 16.5 g ・ 脂質 16.7 g ・ 炭水化物 14.5 g ・ 食塩 1.5 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B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。 ③ 肉に塩、白コショウを振り、米粉をまぶす。 |
| 加 熱 | 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 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え④を浸ける。 |
| | ⑥ ②とノンエッグマヨを混ぜ合わせる。 |
| | ⑦ ⑤を器に盛付け、⑥をかける。 |

調理のポイント

- ・ アレルギー対応として利用してもよいが、各アレルギーに注意する。
- ・ アレルギーが重篤な場合は、小麦不使用の濃口醤油を使用する。