

Super Steam 油淋鶏

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	濃口醤油	6.5 g
塩	0.5 g	酢	6.5 g
白コショウ	適量	A 水	4.5 g
片栗粉	4 g	砂糖	2.5 g
オイルスプレー	適量	ごま油	2 g
		長ねぎ (みじん切り)	5 g
		B にんにく (みじん切り)	1 g
		生姜 (みじん切り)	1 g
栄養成分	エネルギー 257 kcal	たんぱく質 15.2 g	脂質 17.0 g
		炭水化物 7.3 g	食塩 1.5 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Bを混ぜ合わせる。 ④ ②を器に盛付け、③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。