

Super Steam ミルクチキンカツ／乳和食

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10人分

写真

盛付写真



⑥加熱前 ホテルパン写真



⑥加熱後 ホテルパン写真



※写真は1枚40g、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枚40g)	80 g	B	牛乳	13 g
				薄力粉	12 g
A	塩麹	2.4 g			
	牛乳	2 g		オイルスプレー	適量
	パン粉	12 g	C	中濃ソース	4 g
	サラダ油	6 g		レモン果汁	4 g

栄養成分 エネルギー 258 kcal ・ たんぱく質 18.4 g ・ 脂質 10.7 g ・ 炭水化物 25.0 g ・ 食塩 0.8 g

作業手順

下処理	① ホテルパンにパン粉を入れ平らにならし、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2
	② ①を取り出し木ベラで全体をよくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 5分 ・ 風量2
	③ 加熱後、サラダ油を混ぜ合わせる。
加熱	④ 筋切りした肉と合わせたAを2時間浸ける。
	⑤ 汁気を切った④を合わせたB、③の順に衣付けする。
	⑥ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて⑤を並べ、予熱したスチコンで加熱する。
提供	⑦ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付け、合わせたCをかける。

調理のポイント

- ・ 乳和食は、牛乳を使用する事で減塩効果の他、カルシウム等の栄養素を効率良く摂取する効果がある。