Super Steam チキンナゲット

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 12人分

写真

盛付写真	③加熱前　ホテルパン写真	③加熱後　ホテルパン写真

※写真は1個25g、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	鶏ひき肉	50 g	片栗粉	5 g
	玉ねぎ（みじん切り）	6 g		
	塩	0.3 g	オイルスプレー	適量
	生姜（すりおろし）	0.2 g		
	にんにく（すりおろし）	0.1 g	ケチャップ	10 g
	白コショウ	適量		

栄養成分	エネルギー	131 kcal・	たんぱく質	10.7 g・	脂質	5.8 g・	炭水化物	7.4 g・	食塩	0.7 g

作業手順

下処理

① ボウルでAをよく混ぜ合わせ、さらに片栗粉を入れて混ぜ合わせる。

② ①を1個25gに成形する。

加熱

③ オイルスプレーをしたホテルパンに②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	波アルミ	調理設定	コンビ 100% ・ 230℃ ・ 8分 ・ 風量4

提供

④ 器に盛付け、ケチャップを添える。

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。