

Super Steam チーズ入りささみフライ

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個30g、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

鶏ささみ（筋取り・1個30g）	60 g	薄力粉	3.5 g
スライスチーズ（2等分）	16 g	卵	10 g
塩	0.3 g	パン粉	10 g
白コショウ	適量	サラダ油	5 g
		オйлスプレー	適量
		タルタルソース	適量
栄養成分	エネルギー 278 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 16.4 g
		炭水化物 10.0 g	食塩 1.2 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 肉に切り込みを入れ、チーズをはさみ、塩、白コショウを振る。
	⑤ ④を薄力粉、卵、③の順に衣付けする。
	⑥ ホテルパンにオйл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 器に盛付け、タルタルソースを添える。

