

# Super Steam チキンカツ

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



⑦加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は1切れ50g、1/1ホテルパンを使用しています。

## 材料(1人分)

鶏もも肉（皮なし・1枚100g）	100 g	オイルスプレー	適量
塩	0.8 g		
白コショウ	適量	中濃ソース	適量
パン粉	15 g		
サラダ油	7.5 g		
薄力粉	5 g		
卵	15 g		
栄養成分	エネルギー 295 kcal ・ たんぱく質 23.3 g ・ 脂質 14.1 g ・ 炭水化物 16.4 g ・ 食塩 1.8 g		

## 作業手順

下 処 理	① 肉をカットし、皮を取り、筋切りする。
	② 卵は溶いておく。
下 処 理 加 熱	③ 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
	④ ③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
	⑤ 加熱後、サラダ油を混ぜ合わせる。
	⑥ ①に塩、白コショウを振り、薄力粉、②、⑤の順に衣付けする。
加 熱	⑦ ホテルパンにオイルスプレーをした焼き網をのせて⑥を並べ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 焼き網・25mm 調理設定 熱風 ・ 200℃ ・ 10分 ・ 風量4
	⑧ 好みの厚さにスライスし、器に盛付け、中濃ソースをかける。
提 供	

