

柔らかチキンの塩ダレ炒め

材料（10人分）

鶏むね肉（一口大そぎ切り）	400g
片栗粉	30g
サラダ油	20g
玉ねぎ（1cmスライス）	300g
アスパラガス（5cm長さにカット）	200g
にんじん（短冊切り）	100g
ピーマン （黄・赤5cm長さにスライス）	各100g
しめじ	100g
キクラゲ	100g
ごま油	30g
塩ダレ	200cc



<作業手順>

1. 肉に片栗粉をまぶし、サラダ油をかけなじませる。
2. 野菜を65mmホテルパンに入れてごま油、塩ダレをそそぎ、混ぜ合わせる。その上に1を広げて並べる。
3. 予熱したスチコンで2を加熱する。
4. 加熱後、よく混ぜ合わせる。

<調理データの目安>

- コンビモード
- 170℃・8～10分
- 蒸気量100%

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	174kcal
タンパク質	9.2g
脂質	10.0g
塩分	1.3g

