

Super Steam 鶏肉の中華炒め

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：20人分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

鶏むね肉 (1個10g)	40 g	B	塩だれ (市販品)	20 g
片栗粉	2.5 g		ごま油	3 g
サラダ油	2 g			
きくらげ	5 g			
A				
玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	30 g			
人参 (5mm厚スライス)	10 g			
にんにくの芽 (5cm幅カット)	10 g			
赤パプリカ (5mm厚細切り)	10 g			
黄パプリカ (5mm厚細切り)	10 g			
栄養成分	エネルギー	189 kcal	たんぱく質	9.0 g
			脂質	10.5 g
			炭水化物	16.4 g
			食塩	1.4 g

作業手順

下処理	① きくらげは水戻しして、水気を切り、3cm幅にカットする。
	② 肉、Aをそれぞれカットする。
	③ ②の肉に片栗粉をまぶし、サラダ油を混ぜ合わせる。
加熱	④ ホテルパンに①、②のA、③の肉、Bを入れ、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 65mm 調理設定 コンビ 100% ・ 180℃ ・ 10~12分 ・ 風量4
提供	⑤ 加熱後、かき混ぜて器に盛付ける。