

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 16人分

写真

盛付写真



⑧加熱前 ホテルパン写真



⑧加熱後 ホテルパン写真



※写真は16人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

鶏もも肉（1個20g）	60 g	だし汁	75 g
塩	0.5 g	濃口醤油	7.5 g
片栗粉	5 g	A みりん	7.5 g
		酒	4 g
人参（1cm厚半月切り）	20 g	砂糖	2.5 g
しいたけ（2等分）	20 g	わさび（すりおろし）	適量
麴	1 g		
小松菜	15 g		
栄養成分	エネルギー 193 kcal ・ たんぱく質 11.8 g ・ 脂質 8.6 g ・ 炭水化物 14.8 g ・ 食塩 1.7 g		

作業手順

下処理	① 麴は水戻しして、水気を絞る。
	② 肉、人参、しいたけをそれぞれカットし、わさびはすりおろす。
	③ ②の肉に塩を振る。
下処理加熱	④ ホテルパンに②の人参を入れ、予熱したスチコンで加熱する。
	使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 15分 ・ 風量4
	⑤ Aを混ぜ合わせて、味を調える。
	⑥ 鍋で小松菜を塩ゆでして冷水にさらし水気を切り、3cm幅にカットする。
加熱	⑦ ホテルパンに①、②のしいたけ、片栗粉をまぶした③、④を入れ、上からキッチンペーパーをかける。
	⑧ 鍋で⑤を沸騰させ、⑦にかけ、さらにホテルパンで蓋をし、予熱したスチコンで加熱する。
提供	使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 15～20分 ・ 風量4
	⑨ 加熱後、⑥を入れ、10分程度蒸らす。
	⑩ 器に盛付け、②のわさびを添える。

調理のポイント

- ・ キッチンペーパーは不織布を使用する。
- ・ 手順⑧の際、熱い調味液をかける事で片栗粉をまぶした肉の表面が固まり、結着しにくくなる。