

肉類

蒸し物  
(冷)

# 水晶鶏 梅肉添え

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン



●材料<1バッチ 10人分>

鶏むね肉(2枚分)	500 g
酒	20 g
塩	少々
添え野菜	適量
梅肉	

●作り方

1. 鶏肉を一口大のそぎ切りにする
2. 1の鶏肉に酒と塩を絡める
3. 片栗粉を薄くまぶし、穴あきホテルパンに並べる
4. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 4を取り出し、氷水にとり冷却する
7. 器に添え野菜と共に盛り付ける
8. 梅肉を添えて提供する。

加熱前

加熱後



●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	スチーマー	85℃	20分	—	4	1/1穴あきホテルパン

●ポイント

85℃の低温でのスチーム効果でパサつきがなく、肉がやわらかく仕上がります。