

肉

揚げ物風

# チキンの竜田唐揚げ風

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>

鶏もも肉(一口大) 1200 g

#### 【調味料】

醤油 75 g

酒 75 g

砂糖 15 g

おろし生姜 6 g

おろしにんにく 3 g

片栗粉 120 g

黒胡麻 20 g

### ●作り方

1. 鶏もも肉をカットする
2. 【調味料】の材料を合わせ、1の鶏肉に漬け込む
3. 片栗粉をまぜあわせ、更に黒胡麻を加える
4. グリルパンに3をセットする
5. 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)
6. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
7. 器に盛り付け提供する

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 自動加湿オープン	220℃	10分	90	強	1/1グリルパン

### ●ポイント

油で揚げずに調理することでヘルシーに仕上げることが可能です。  
また衣にごまを加えるなど通常の揚げ物調理では難しい衣の工夫ができます。