

肉類

揚げ物風

チキンの唐揚げ風



●材料<1バッチ 10人分>

鶏もも肉(一口大)	25g × 40 個
醤油	15 g
ごま油	15 g
黒ごま	25 g
唐揚げ粉	120 g

●作り方

1. 鶏もも肉をカットする
2. 1に醤油、ごま油を入れて、混ぜる
3. 2に黒ごま、唐揚げ粉を加え、混ぜる
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	4	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。