

肉類 揚げ物風

油淋鶏



●材料<1バッチ 5人分>

鶏もも肉(150g/枚)	750 g
【調味料】	
醤油	25 g
酒	25 g
おろし生姜	3 g
おろしにんにく	1.5 g
サラダ油	3 g
片栗粉	65 g

【タレ】

長ネギ(みじん)	50 g
青葱(小口)	10 g
生姜(みじん)	6 g
にんにく(みじん)	1 g
醤油	50 g
酢	45 g
砂糖	20 g
ごま油	10 g
オイスターソース	4 g

●作り方

1. 鶏もも肉を下処理する
2. 【調味料】の材料を合わせ、1の鶏肉に漬け込む
3. 2に片栗粉をまぶす
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. 【タレ】の材料をあわせておく
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
8. 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。
並べる際は皮目を上にして並べましょう