

肉

焼き物

夏野菜ソースのチキンソテー

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(150g×10枚)	10枚
塩、胡椒	
赤パプリカ(1cm角)	60g
黄色パプリカ(1cm角)	60g
茄子(1cm角)	120g
オクラ(1cm角)	50g
ズッキーニ(1cm角)	120g
プチトマト(4等分)	5個
玉葱(1cm角)	200g

【調味料】

醤油	10g
塩・胡椒	3g
ガーリックパウダー	0.5g
カレー粉	2g
サラダ油	10g
バター(加熱後加える)	20g

●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
① 加湿オープン	250℃	6分	30	強	1/1 グリルパン(肉) 1/2 ホテルパン(野菜)

●作り方

- 鶏肉は下処理し、塩胡椒をまぶしておく
※身の厚い部分は開く
- 1をオープンシートをひいた焼き皿に皮目を上にして並べる
- それ以外の食材を全てホテルパンにセットする
- 3にあわせた調味料をセットして絡める
- 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)
- 4の野菜にバターを加えて良く混ぜる
- 器に盛り付け提供する

加熱前



加熱後



●ポイント

鶏肉と野菜ソースを同時に仕上げます

野菜ソースの分量は10人分で1/2ホテルパンを使用していますが、実際にはもっと入れる事が出来ます(加熱例: 鶏肉10枚×3段、野菜ソース1段など)