

鶏肉の野菜巻き

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1パック 3本分>

鶏もも肉	3枚
塩・胡椒	適量
人参(1cm拍子切)	20g
ごぼう(1cm拍子切)	20g
いんげん(2本)	10g
サラダ油	適量

【調味料】

醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2

※調味料はあらかじめ煮詰め冷ましておく

●作り方

1. 鶏肉は厚みが均一になるように切込みを入れ塩をふる
2. 野菜を下処理し細長くカットする
3. 2の野菜を下茹でする
4. 1の鶏肉をひろげ、3の野菜をのせて巻き、タコ糸で縛る
5. フライパンにサラダ油をひき、表面に焼き色をつける。
6. プラستیチャーで冷却後、煮詰めた調味料とともに真空パックする
7. 穴あきホテルパンに6をセットする
8. 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)
9. ブザーが鳴ったら取り出す
10. 9を冷却する
11. 袋から取り出し、食べやすい大きさにカットする
12. 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 スチーマー	88℃	25分	-	3	1/2穴あきホテルパン

●ポイント

鶏肉は低温で加熱しますので、野菜をあらかじめ下茹でて下さい。

その際は煮汁で下味をつけるとより美味しく仕上がります

たこ糸を巻くことにより中の野菜が動かず全体がまとまり、カット面もきれいな仕上がりになります。