

# 揚げないチキン南蛮

自動加湿オープン



## ●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	30 g
-----	------

小麦粉	100 g
-----	-------

玉子	100 g
----	-------

チキン南蛮のタレ	250 g
----------	-------

タルタルソース	500 g
---------	-------

## ●作り方

- ① 鶏肉を厚さが均一になるよう下処理する
- ② 【調味料】の材料を合わせ、①の鶏肉に漬け込む
- ③ ②に小麦粉をしっかりとまぶす
- ④ 溶き卵を入れたボールに③加えしっかりと絡める
- ⑤ クリルパンに④を並べる
- ⑥ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード1)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑧ ⑦が熱いうちにチキン南蛮のタレにくぐらせる
- ⑨ カットして器に盛り付けタルタルソースをかけて提供する



加熱前



加熱後

※写真は4枚分です

## ●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

250℃

7分

50

弱

1/1グリルパン



小麦粉をつけた鶏肉に卵をしっかりと絡ませ、焼成時に液が流れないようにします。  
波型焼き皿がない場合は、焼き皿にオープンシートをひいて焼成してください。