

茄子と鶏肉のおろし和え

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 10人分>

鶏もも肉（20gカット） 1000g

【調味料】

醤油 20g

酒 20g

おろし生姜 50g

おろしにんにく 3g

サラダ油 15g

片栗粉 50g

小麦粉 50g

茄子 500g

油（茄子重量の約10%） 30g

大根おろし（水気を切る） 800g

青葱（小口切） 100g

めんつゆ（希釈後） 150g

水溶き片栗粉（1：1） 15g

●作り方

- ① 茄子は縦半分に切り、皮目に斜めに線を入れ一口大にカットする
- ② 鶏もも肉を一口大にカットし【調味料】に漬け込む
- ③ ②の鶏肉に小麦粉・片栗粉の順にまぶす
- ④ グリルパンに③をセットする
- ⑤ ①の茄子に油を絡め、皮目を上にしてグリルパンに並べる
- ⑥ 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)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑧ めんつゆを沸かし水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑨ 器に⑦の鶏肉と茄子を盛付け、大根おろしをバランスよく盛り、⑧のあんをかけて青葱を飾る。



加熱前



加熱後

※写真は分量の1/2量です

●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

2 20℃

7分

50

中

1/1グリルパン



Point

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。
並べる際は鶏肉・茄子ともに皮目を上にして並べましょう。