

揚げなすと鶏肉の梅肉和え

作成日 2023/4/25 修正日



栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー: 202kcal
たんぱく質: 10.8g
脂質: 14.8g
炭水化物: 7.7g
ナトリウム: 337mg
(食塩相当量 0.9g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	ノンスティック20mm	使用推奨備品:	オイルスプレー
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
(A)	鶏もも肉(30g) 960g (640g) 濃口しょうゆ 46g (31g) 酒 34g (23g) 米粉 60g (40g)	(C)	長ねぎ(粗みじん) 70g (47g) サラダ油 20g (13g)
(B)	なす(8等分) 800g (533g) サラダ油 50g (33g)	(D)	上白糖 80g (53g) 濃口しょうゆ 100g (67g) 酢 100g (67g) 酒 30g (20g) 梅肉(粗みじん) 40g (27g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鶏もも肉を(A)で漬け込みます。	
	②	鍋で(C)をさっと炒めたら(D)を加え、一度沸騰したら梅肉を入れ和えダレを作ります。	
	③	(B)を絡め、ホテルパンにのせます。	
	④	①に米粉をまぶしホテルパンに並べ、オイルスプレーをかけます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	⑤	③と④を同時に加熱します。 コンビモード(250)°C・(なす:8、鶏もも肉:10)分・蒸気量(60)%・風量(3)	
	⑥	⑤を食缶に移し、②を注ぎかけます。	
盛付・提供	⑦	15分以上置いたら、器に盛り付け提供します。	
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約1700g (約1130g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	100g×17人分 (11人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: