

チキンフライ

作成日 2023/9/1 修正日



栄養成分表示(1個40gあたり)

エネルギー: 147kcal
たんぱく質: 7.4g
脂質: 9.6g
炭水化物: 8.5g
ナトリウム: 354mg
(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:	20mm	使用推奨備品:	オープンシート、焼き網
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
	中農ソース 36g (24g)	鶏もも肉(40g)	24切 (16切)
	ケチャップ 36g (24g)	塩	7.5g (5g)
(A)	調整豆乳 90g (60g)	こしょう	適宜 (適宜)
	片栗粉 90g (60g)	(B)	米パン粉 200g (133g)
	にんにく(おろし) 10g (6.7g)		サラダ油 36g (24g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鶏肉は塩こしょうで下味を付けます。	
	②	(A)を合わせて、バター液を作ります。	
	③	(B)を合わせて衣を作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	①に②のバター液を絡め、③の衣を付け、オープンシートを敷いたホテルパンにのせ加熱します。	
		コンビモード(200)°C・(10)分・蒸気量(40)%・風量(2)	
	⑤	加熱後表面がベタつかないように、網に乗せます。	
盛付・提供	⑥	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960g (約640g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	40g×24人分 (16人分)

考案 野中 作成 河口

ポイント:



⇒株式会社タイナイ 米パン粉を使用しています