

鶏肉のジンジャー焼き

作成日 2023/9/29 修正日



栄養成分表示(50gあたり)

エネルギー: 128kcal
たんぱく質: 8.9g
脂質: 9.6g
炭水化物: 2.2g
ナトリウム: 164mg
(食塩相当量 0.4g)

【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:	オーブンシート
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
鶏もも肉(50g)	1050g (700g)	濃口しょうゆ	105g (70g)
		酒	45g (30g)
		(A) みりん	45g (30g)
片栗粉	12g (8g)	上白糖	53g (35g)
水	24g (16g)	しょうが(すりおろし)	38g (25g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(A)を合わせひと煮立ちしたら火を止め、水溶き片栗粉を入れ再度火をつけとろみをつけます。	
	②	鶏もも肉を①に30分以上漬けます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	オーブンシートを敷いたホテルパンに②の鶏もも肉を皮目を上にして並べ加熱します。	
		コンビモード(200)°C・(10)分・蒸気量(60)%・風量(3)	
盛付・提供	④	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1050g (約700g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	50g×21人分 (14人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: