

鶏手羽先の中華風煮込み

作成日 2024/1/22 修正日



栄養成分表示 (60gあたり)

エネルギー: 113kcal
たんぱく質: 9.1g
脂質: 8.6g
炭水化物: 1.4g
ナトリウム: 157mg
(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、65mm	使用推奨備品:	オープンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
鶏手羽先	53本 (35本)	お湯	1440g (960g)
濃口しょうゆ	39g (26g)	中華スープの素 (ペースタイプ)	30g (20g)
生姜(薄切り)	53g (35g)	オイスターソース	60g (40g)
葱(ぶつ切り)	1.5本 (1本)	(A) 濃口しょうゆ	60g (40g)
水溶き片栗粉	適宜 適宜	上白糖	68g (45g)
揚げ油	適宜 適宜	酒	68g (45g)
		赤唐辛子(種とる)	1.5本 (1本)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鶏手羽先は関節を切って、骨にそって切り込みを入れます。醤油をまぶして10分おき、水気を拭いて油通しをします。(またはフライパンで皮目だけ焼き色を付けます)	
	②	鍋に(A)を合わせて沸かし、煮汁を作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	65mmのホテルパンに油を切った①を並べ、②を注ぎます。生姜と葱を加えオープンシートで落とし蓋をし、更にフタをして加熱します。 コンビモード(130)°C・(60~90)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	加熱後、煮汁を鍋に移し、水溶き片栗粉で緩めのトロミを付けます。	
盛付・提供	⑤	器に盛り付け、煮汁を回しかけ、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約3180g (約2100g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	60g×53人分 (35人分)

考案 上原 作成 河口

ポイント: 付け合わせに茹でたチンゲン菜や白髪ネギを添えても良いです。