

肉

蒸し物

# ささみの梅肉和え

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン



### ●材料<1バッチ 20人分>

鶏ささみ	1200 g
酒	60 g
万能ねぎ(小口切り)	60 g
しその葉(縦1/2にカット後千切り)	20 枚
いりごま白	6 g

### 【調味料】

梅肉ペースト	100 g
砂糖	30 g
だし汁	200 g

### ●作り方

1. 鶏ささみは下処理し、水分を拭き取る
2. 野菜を十分に洗浄しカットする
3. 穴あきホテルパンにささみをセットし、酒をかける
4. 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード①)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 5を冷却する
7. 冷却したささみを食べやすい大きさにほぐす
8. ボールに【調味料】を入れ混ぜる
9. 器に盛り付け提供する

### ●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
① スチーマー	85℃	20分	—	強	1/1 穴あきホテルパン

### ●ポイント

85℃の低温でのスチーム効果でパサつきがなく、肉がやわらかく仕上がります。□