

肉類

揚げ物風

鶏肉とナッツの揚げ煮



●材料<1バッチ 15人分>

鶏肉(一口大)	600 g
【調味料A】	
醤油	10 g
酒	20 g
おろし生姜	2 g
おろしにんにく	2 g
ごま油	6 g
片栗粉	40 g
カシューナッツ	160 g
ちりめんじゃこ	60 g
オイルスプレー	適量

【調味料B】

角切りコンブ	8 g
砂糖	40 g
醤油	70 g
みりん	70 g
白胡麻	10 g

●作り方

1. 鶏肉を一口大にカットし、【調味料A】を合わせて漬け込む。
2. 【調味料B】を鍋に入れて照りが出るまで煮詰める。
3. 1をザルにあけ、水分をかるく拭き取る
4. 3の鶏肉に片栗粉をまぶす(余分な粉は落とす)
5. 焼き皿にオープンシートをひいて4を並べる
6. 焼き皿にオープンシートをひいてじゃこカシューナッツを並べる
7. 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)
8. ブザーがなったらとりだしボールに移し替える。
9. 2のタレを入れ、全体に良く絡める。
10. 器に盛り付け提供する

加熱前①



加熱前②



●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	加湿オープンモード	220	10分	90	2	1/1 焼き皿
②						

●ポイント

タレを煮詰める工程は、IH調理器の火力を調整しながら焦がさないよう煮詰めましょう。
じゃこやナッツ類も焦げやすいので時間を調整して下さい。