

肉類

揚げ物風

鶏軟骨の唐揚げ風



●材料<1バッチ 10人分>

| | |
|------|-------|
| 鶏軟骨 | 600 g |
| 醤油 | 15 g |
| 油 | 30 g |
| 唐揚げ粉 | 60 g |

●作り方

1. 鶏軟骨に醤油を入れて混ぜる
2. 1に油を加え混ぜる
3. 2に唐揚げ粉を加え、混ぜる
4. グリルパンに3をセットする
5. 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)
6. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
7. 器に盛り付け提供する

加熱前



加熱後



●機器設定

| | モード | 設定温度 | 目安時間 | 加湿 | 風量 | 使用備品 |
|---|----------|------|------|----|----|----------|
| ① | 自動加湿オーブン | 220℃ | 8分 | 90 | 4 | 1/1グリルパン |

●ポイント

油で揚げずに調理することでヘルシーに仕上げることが可能です。
また衣にごまを加えるなど通常の揚げ物調理では難しい衣の工夫ができます。