

ささみの梅肉和え

スチーマーモード



●材料< 1 バッチ 20人分 >

鶏ささみ	1 2 0 0 g
酒	6 0 g
万能ねぎ (小口切り)	6 0 g
しその葉 (縦1/2にカット後千切り)	2 0 枚
いりごま白	6 g

【調味料】

梅肉ペースト	1 0 0 g
砂糖	3 0 g
だし汁	2 0 0 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】、いりごまを入れ混ぜる
- ⑨ 器に盛り付け、万能ねぎ、しそを添えて提供する

●機器設定

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



Point

85°C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。