

鶏ひき肉とレンコンのそぼろ丼

自動加湿オープン



●材料<1バッチ 10人分>

鶏ももひき肉	300 g
れんこん	200 g

【調味料】

醤油	25 g
みりん	25 g
砂糖	30 g
味噌	30 g
生姜	7 g
だし汁	50 g

●作り方

- ① れんこんを粗みじんにカットする
- ② ボールに調味料をあわせ、鶏ひき肉を漬けこむ
- ③ ②に①のれんこんも入れて混ぜる
- ④ ホテルパンに③をセットし蓋をする
- 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 泡立て器で良く混ぜて、鶏ひき肉をほぐす
- ⑦ 器にごはんを盛付け、⑥をのせる



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 自動加湿オープン	200℃	20分	90	中	1/2 ホテルパン・蓋



加熱した後の肉は一塊になっていますが、泡立て器で混ぜると容易にほぐれ写真のようなそぼろ状になります。