

鶏肉とナッツの揚げ煮

自動加湿オープン



●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をザルにあげ、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プンで加熱する(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 自動加湿オープン	220℃	10分	90	弱	1/1焼き皿



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。