

鶏軟骨の唐揚げ風

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 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 自動加湿オープン

220℃

8分

90

強

1/1グリルパン



Point

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。事前に油を絡める事で、揚げ物の仕上がりに近づきます。