

# 油淋鶏

自動加湿オープン



## ●材料<1パッチ 5人分>

鶏もも肉 (150g/枚) 750 g

### 【調味料】

醤油 25 g

酒 25 g

おろし生姜 3 g

おろしにんにく 1.5 g

サラダ油 3 g

片栗粉 65 g

### 【タレ】

長ネギ (みじん) 50 g

青葱 (小口) 10 g

生姜 (みじん) 6 g

にんにく (みじん) 1 g

醤油 50 g

酢 45 g

砂糖 20 g

ごま油 10 g

オイスターソース 4 g

## ●作り方

① 鶏もも肉を下処理する

② 【調味料】の材料を合わせ、①の鶏肉に漬け込む

③ ②に片栗粉をまぶす

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 【タレ】の材料をあわせておく

⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する

⑧ 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

2 20℃

10分

90

強

1/1グリルパン



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。  
並べる際は皮目を上にして並べましょう。