

# タンドリーチキン

自動加湿オーブン



## ●材料<1パッチ 10人分>

鶏もも肉 (120g × 10枚)	1200 g
塩	15 g
胡椒	適量

## 【調味料】

プレーンヨーグルト	200 g
酢	10 g
カレー粉	20 g
パプリカ	1 g
にんにく	6 g
生姜	6 g
玉葱	20 g

## ●作り方

- ① 鶏肉は下処理後、水気を拭き取り、塩こしょうを振る  
※身の厚い部分は開く
- ② 調味料を計量し、あわせておく
- ③ ②の調味料に①の鶏肉を漬け込む
- ④ ③をオーブンシートをひいた焼き皿に皮目を上にして並べる
- 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 食べやすい大きさにカットする
- 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	200℃	9分	30	強	1/1グリルパン



あわせた調味液と鶏肉を真空包装袋に入れてパックすると短時間で漬け込む事ができます。  
鶏肉に先に下味をつける事が味をしっかりつけるポイントです。