

夏野菜ソースのチキンソテー

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 10人分>

鶏もも肉 (150g × 10枚)	10 枚
塩、胡椒	
赤パプリカ (1cm角)	60 g
黄色パプリカ (1cm角)	60 g
茄子 (1cm角)	120 g
オクラ (1cm角)	50 g
ズッキーニ (1cm角)	120 g
プチトマト (4等分)	5 個
玉葱 (1cm角)	200 g

【調味料】

醤油	10 g
塩・胡椒	3 g
ガーリックパウダー	0.5 g
カレー粉	2 g
サラダ油	10 g
バター (加熱後加える)	20 g

●作り方

- ① 鶏肉は下処理し、塩胡椒をまぶしておく
※身の厚い部分は開く
- ② ①をオープンシートをひいた焼き皿に皮目を上にして並べる
- ③ それ以外の食材を全てホテルパンにセットする
- ④ ③にあわせた調味料をセットして絡める
- ⑤ 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)
- ⑥ ④の野菜にバターを加えて良く混ぜる
- ⑦ 器に盛り付け提供する



●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	250℃	6分	30	強	1/1グリルパン (肉) 1/2ホテルパン (野菜)



鶏肉と野菜ソースを同時に仕上げます野菜ソテーの分量は10人分で1/2ホテルパンを使用していますが、実際にはもっと入れる事が出来ます。
(加熱例：鶏肉10枚×3段、野菜ソテー1段など)