

# 鶏ハム

スチーマーモード



## ●材料<10本分>

鶏むね肉	10 枚
砂糖	大匙 5 杯
塩	大匙 5 杯

【真空袋サイズ：30cm×40cm】

## ●作り方

- ① 鶏胸肉の皮を取り、下処理する。
- ② ①に砂糖をすりこみ、次いで塩をすりこむ
- ③ 冷蔵庫で1晩ねかす
- ④ パックから取り出した肉を水の中に入れて1時間程塩抜きする
- ⑤ ④の鶏肉の水分を取り、ラップでまるく成形する
- ⑥ ⑤を真空パックする
- ⑦ 穴あきホテルパンに⑥をセットする
- ⑧ 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)
- ⑨ ブザーが鳴ったら取り出し、急速冷却する。
- ⑩ 袋から取り出し、食べやすい大きさにスライスする
- ⑪ 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 スチーマーモード	80℃	25分	—	強	1/1穴あきホテルパン



砂糖からまぶすのがポイントです。塩抜きの時間はお好みで調整して下さい。  
加熱後すぐに取り出さず、冷却して冷蔵庫で一晩落ち着かせる事で良い仕上がりになります。