

# 鶏肉の野菜巻き

スチーマーモード



## ●材料<1パック 3本分>

鶏もも肉	3 枚
塩・胡椒	適量
人参 (1 cm拍子切)	2 0 g
ごぼう (1 cm拍子切)	2 0 g
いんげん (2本)	1 0 g
サラダ油	適量

## 【調味料】

醤油	大さじ 3
みりん	大さじ 3
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 2

※調味料はあらかじめ煮詰め冷ましておく

## ●作り方

- ① 鶏肉は厚みが均一になるように切込みを入れ塩をふる
- ② 野菜を下処理し細長くカットする
- ③ 2の野菜を下茹でする
- ④ 1の鶏肉をひろげ、3の野菜をのせて巻き、タコ糸で縛る
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、表面に焼き色をつける。
- ⑥ プラストチラーで冷却後、煮詰めた調味料とともに真空パックする
- 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す
- ⑩ 9を冷却する
- ⑪ 袋から取り出し、食べやすい大きさにカットする
- ⑫ 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	8 8℃	2 5分	—	強	1/2穴あきホテルパン



鶏肉は低温で加熱しますので、野菜をあらかじめ下茹ですて下さい。

その際は煮汁で下味をつけるとより美味しく仕上がります。たこ糸を巻くことにより中の野菜が動かず全体がまとまり、カット面もきれいな仕上がりになります。