

サラダチキン

スチーマーモード



●材料<10枚分>

鶏むね肉	10 枚
塩	鶏肉の重量の0.7%
砂糖	鶏肉の重量の0.3%

【真空袋サイズ：18cm×26cm】

●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 ③を真空パックする
- ⑤ 穴あきホテルパンに④をセットする
- ⑥ 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)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出し、急速冷却する。
- ⑧ 袋から取り出し、食べやすい大きさにスライスする



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	65℃	60分	—	中	1/1穴あきホテルパン



絶対に失敗のない、しっとりサラダチキンのレシピです。バンバンジーやサラダなど無限にアレンジが広がります