

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 8人分

写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は8人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

鶏もも肉（1個30g） 90 g

濃口醤油 6 g

A 砂糖 3 g

カレーパウダー 0.9 g

コーンフレーク 15 g

栄養成分 エネルギー 257 kcal ・ たんぱく質 16.3 g ・ 脂質 13.0 g ・ 炭水化物 16.7 g ・ 食塩 1.3 g

作業手順

下
処
理
・
下
準
備

① 肉をカットする。

② ①と合わせたAを2時間浸ける。

③ コーンフレークを細かく砕く。

④ 汁気を切った②に③をまぶす。

加
熱

⑤ ホテルパンにオйлスプレーをした焼き網をのせて④を並べ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン 焼き網・25mm 調理設定 熱風 ・ 190℃ ・ 10分 ・ 風量4

提
供

⑥ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・ 手順③の際、コーンフレークは細かく砕く程まわり付きやすい。