

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



③加熱前 ホテルパン写真



③加熱後 ホテルパン写真



※写真は1個30g、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

塩 0.6 g

白コショウ 適量

A

オレンジマーマレード 40 g

濃口醤油 7 g

オレンジジュース 4 g

生姜（すりおろし） 0.6 g

栄養成分 エネルギー 205 kcal ・ たんぱく質 15.5 g ・ 脂質 12.6 g ・ 炭水化物 5.9 g ・ 食塩 1.7 g

作業手順

下
処
理

① 肉をカットし、生姜をすりおろす。

② ①の肉に塩、白コショウを振り、合わせたAに2時間浸ける。

加
熱

③ オープンシートを敷いたホテルパンに汁気を切った②を並べ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン アルミ 調理設定 コンビ 50% ・ 200℃ ・ 8分 ・ 風量4

提
供

④ 加熱後、器に盛付ける。