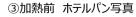
Super Steam タンドリーチキン

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)

	1034 1(±2 <22)		
	鶏もも肉(1個30g)	90 g	
	濃口醤油	5 g	
	プレーンヨーグルト	2 g	
Α	ケチャップ	2 g	
	砂糖	2 g	
	カレーパウダー	1.3 g	
栄	養成分 エネルギー	200 kcal・ たんぱく質 15.2 g・ 脂質 12.8 g・ 炭水化物 4.0 g・ 食塩	0.9 g

作業手順					
下	① 肉をかり下する。				
処	② ①と合わせたAを2時間浸ける。				
理					
加	③ オーブ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。				
熱	使用ホテルパン アルミ 調理設定 コンビ 30% · 190℃ · 10~12分 · 風量4				
	④ 器に盛付ける。				
供					