

蒸し鶏

合計加熱調理時間 約 **34**分

[1人分：202kcal/ 食塩相当量：1.0g]

パサつきがちな蒸し鶏も、スチームでしっとりジューシーに。いろいろな料理に活用できる一品です。



材料 (60人分)

鶏むね肉 (1枚：300g) (皮を取る)	30枚
塩	45g
ショウガ (薄切り)	90g
長ネギ：青い部分 (長さ5cmに切る)	5本
酒	230cc
トマト (輪切り)	27個
キュウリ (細切り)	14本
白髪ネギ	適量
香菜	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

60人分
ホテルパン1分の1 40mm 3枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	34分	85℃	—

※芯温75度、芯温到達後の保温時間1分。(芯温設定の加熱時間は素材の大きさなどにより異なります。)

下ごしらえ

- ・鶏むね肉は塩を揉み込み、10分置く。

作り方

1. 40mmのホテルパン3枚に鶏むね肉を並べ、ショウガ、長ネギをのせて酒を振りかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器にトマト、キュウリ、1の蒸し鶏を盛り、白髪ネギ、香菜をのせる。



調理ポイント ◆加熱後、蒸し汁の中でゆっくり粗熱を取ると、よりジューシーになる。