

## 鶏肉のチャーシュー風

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：200kcal/食塩相当量：1.2g]

味が染み込み、冷めても美味しい料理です。



## 材料（12人分）

鶏もも肉	4枚
<材料a>	
しょうゆ	100cc
紹興酒	40cc
砂糖	100g
練り辛子	大さじ2
おろしショウガ	大さじ1
おろしニンニク	大さじ1
テンメンジャン	大さじ1
豆板醤	大さじ1
オイスターソース	大さじ2
ハチミツ	大さじ1

※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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	180℃
2	コンビ	100%	5分	180℃

## 下ごしらえ

- ・鶏もも肉に軽く塩（分量外）、砂糖（分量外）を振って5分以上置く。氷水に浸け置きし、よく水洗いして水気をよく切る。
- ・<材料a>はよく混ぜ合わせ、鶏もも肉を2時間以上漬け込む。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に鶏もも肉を並べ（タレは残しておく）、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、鶏もも肉に1の残したタレを回しかけ、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。

**調理ポイント** ◆鶏もも肉は水気をしっかりと切らないと、漬け汁が芯まで届かない。