

チキン南蛮

合計加熱調理時間 約22分

[1人分：541kcal／食塩相当量：3.7g]

巻で人気のチキン南蛮。蒸してから焼く、スチコン流で作ります。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	15分	75℃	-
2	コンビ	100%	7分	250℃	-

材料（12人分）

鶏むね肉（1枚：300g）（余分な脂を取る）	6枚
<材料a>	
しょうゆ	90cc
酒	90cc
おろしニンニク	15g
おろしショウガ	15g
小麦粉	適量
<材料b>	
卵：M玉（溶きほぐす）	4個
小麦粉	240g
ベーキングパウダー	12g
水	120cc
<材料c>	
酢	100cc
しょうゆ	100cc
砂糖	大さじ1
タルタルソース	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。

下ごしらえ

- ・鶏むね肉は半分に切り、たたいて厚みを均一にする。
- ・小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるう。

作り方

1. 20mmのテフロン加工アルミホテルパン1枚に鶏むね肉をのせ、<材料a>に浸けて下味を付け、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、そのまま粗熱を取る。
3. 2の鶏肉の汁気を切って、小麦粉を肉の表面に付ける。
4. ボールに<材料b>を合わせて衣を作り、3につけて、20mmのテフロン加工アルミホテルパン2枚に並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、<材料c>を合わせた南蛮酢をかける。
6. 5を食べやすく切り分けて器に盛り、タルタルソースを添える。



調理ポイント

◆鶏肉を一度蒸すことにより中心まで加熱でき、衣がつきやすくなるので、きれいに仕上がる。