

鳥井

合計加熱調理時間 約 18分

[1人分：641kcal／食塩相当量：2.7g]

コンビ加熱で鶏肉がふっくらジューシーに。
甘辛タレが鶏肉、長ネギ、ごはんをしっかり絡んで旨みたっぷり！



材料（15人分）

<材料a>

鶏もも肉（4cm角に切る）	1500g
しょうゆ	60g
酒	50g
片栗粉	80g
サラダ油	30g
長ネギ（4cm幅に切る）	750g

<材料b>

しょうゆ	200g
みりん（煮切る）	100g
酒（煮切る）	100g
砂糖	30g
温かいごはん	3000g
インゲン（さっと茹でて斜め切り）	適量

分量

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	100%	8分	180℃

下ごしらえ

- ・ <材料a>は混ぜ合わせる。
- ・ <材料b>は混ぜ合わせる。
- ・ 温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を並べ、もう1枚に長ネギを並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、長ネギを先に取り出す。
3. 加熱完了後、1を取り出す。
4. 65mmのホテルパン1枚に長ネギ、3、<材料b>を入れてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 器に温かいごはんを盛って4をのせ、インゲンを添える。

調理ポイント ◆お好みで鶏もも肉を鶏むね肉に変えてもよい。