

棒棒鶏

合計加熱調理時間 約 分

[1人分：269kcal/ 食塩相当量：2.0 g]

低温加熱で鶏肉がしっとりジューシーに。
練りごまを使ったタレが旨みをプラス。



材料（12人分）

鶏もも肉（皮を取り除く）	6枚（1枚：300g）
塩	10g
ショウガ（薄切り）	50g
長ネギ：青い部分	2本分
酒	大さじ3
<材料a>	
長ネギ（みじん切り）	1本分
ショウガ（すりおろす）	1かけ
ニンニク（すりおろす）	1かけ
練りごま：白	100g
しょうゆ	70g
酢	60g
一味唐辛子	適量
トマト（輪切り）	3個
キュウリ（薄切り）	3本
万能ネギ	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

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	—	—	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

- ・鶏もも肉は塩を揉み込み、10分置く。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に鶏もも肉を並べ、ショウガ、長ネギをのせ、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の鶏もも肉を切り分けて盛り、<材料a>をかけて万能ネギを添える。



調理ポイント

- ◆鶏もも肉は大きめにスライスしても、細かくさいてもよい。
- ◆【設定1】の加熱後、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。