

蒸し鶏

合計加熱調理時間 約 **33**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 (100人分)

鶏むね肉 (1枚：300g) (皮を取る)	50枚
塩	80g
ショウガ (薄切り)	150g
長ネギ：青い部分 (長さ5cmに切る)	8本
酒 (煮切る)	380cc
トマト (輪切り)	45個
キュウリ (細切り)	23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

100人分
ホテルパン1分の1 40mm 5枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	100%	33分	85℃	—

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5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。