

【7月】 鶏ハムの棒棒鶏



※写真は2人分です

★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	







1人分	
エネルギー	kcal
原価	円

調理時間目安	
約	30 分

(材料を寝かす時間は含まない)

【10人分】

材料名	分量	エネルギー	原価	材料名	分量	エネルギー	原価
	g	kcal	円		g	kcal	円
A 鶏もも肉	1500			H 砂糖	35		
B 砂糖	75			I 淡色味噌	10		
C 塩	15			J 豆板醤	25		
D 練りごま	75			K おろしにんにく	10		
E 胡麻油	50			L トマト	300		
F 濃口醤油	75			M 胡瓜	300		
G 酢	50			N 白ごま	少々		

作り方		備考
	①A.鶏肉の皮をむき、B.砂糖C.塩を順番にすり込みサランラップで密封して冷蔵庫で12時間～24時間程度寝かす	
	②寝かした鶏肉を水を入れたボールに入れ30分程水抜きする	
	③サランラップにお肉を乗せて丸める→空気が入らないように横をねじり、両側を輪ゴムで縛る	
	④スチコン【スチーム85℃30分】加熱する	
	⑤D.練りごま～K.おろしにんにくを混ぜる	
	⑤切ったL.トマトとM.胡瓜、覚ました④の鶏ハムをのせ、上から⑤のドレッシングをかけて、白ごまを振りかけたら完成	

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

スチコンがあれば鶏ハムも失敗知らず！
さっぱりと食べれるので夏バテの時にもおススメです