

鶏の柚子胡椒焼き



★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	たんぱく質		g
脂質		g	炭水化物		g
食塩相当量		g	原価		円

～材料～ 12人分

・鶏もも肉(1枚を四等分する) 1200g ・

■調味液 ・

・柚子胡椒 大さじ1.5 ・

・濃口醤油 大さじ1.5 ・

・酒 大さじ4 ・

・ ・

・ ・

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	90%	7分	220℃

作り方

1 鶏もも肉にフォークで数カ所穴をあけ、調味液を染み込みやすくする

2 袋に肉と調味液を入れ、よく揉み込んで30分置く

3 20mmホテルパンに肉を並べ、スチコン【設定1】で加熱する

ホシザキ東海株式会社 コンサル室