チキンナゲット

Cook Everio

合計加熱時間：8分

★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～　10人分（35g×20個）

・鶏むね肉	300g
・塩	少々
・鶏がらスープの素	5g
・白だし	5g
・絹ごし豆腐（軽く水切りしておく）	100g
・片栗粉	15g
・サラダ油	適量

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	5分	250℃
2	コンビ	0%	3分	250℃

作り方

1 鶏肉を一口大にカットして、塩、鶏がらスープの素、白だしを加えて揉み込む

2 フードプロセッサーに1と絹ごし豆腐、片栗粉を入れて攪拌する

3 手袋をはめた手にサラダ油をつけて成形し、シートを敷いたホテルパンに並べる

4 スチコン【設定1】→【設定2】で加熱する

ホシザキ東海株式会社　コンサル室

＊ポイント

・サラダ油を表面に絡ませることできれいな焼き色がつきます

・スチコンの設定はメニュー登録をしておくと便利です