

# 塩こうじから揚げ

作成日 2024/3/23 修正日



栄養成分表示(30gあたり)  
エネルギー: 107kcal  
たんぱく質: 5.5g  
脂質: 7.3g  
炭水化物: 5.6g  
ナトリウム: 234mg  
(食塩相当量 0.6g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm	使用推奨備品:	オイルスプレー、オーブンシート
材料:( )内は2/3ホテルパン分量			
鶏もも肉(30g)	900g (600g)	(B)  ごま油	20g (13g)
塩こうじ	180g (120g)	コーンスターチ	30g (20g)
濃口しょうゆ	10g (7g)		
(A) 酒	20g (13g)		
しょうがおろし	10g (7g)	米粉	90g (60g)
にんにくおろし	10g (7g)	サラダ油	30g (20g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鶏もも肉に(A)を漬け込み、30分程度常温に置きます。	
	②	①に(B)を混ぜ込みます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②に米粉を練らないようにまぶし、皮の方にサラダ油を少量つけ、皮を上にしてオーブンシートを敷いたホテルパンに並べ加熱します。【2段階加熱】	
		コンビモード(210)°C・(5)分・蒸気量(20)%・風量(3)	
		ホットモード(210)°C・(3)分・ダンパー(開)・風量(3)	
	④	ボールに③を入れ、全体に油を纏わせるように攪拌し、網に取ります。	
盛付・提供	⑤	器に盛り付け提供します。	
出来上り重量:( )内は2/3ホテルパン	約900g (約600g)	想定食数:( )内は2/3ホテルパン	30g×30人分 (20人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: