

スチコンレシピ

油で揚げないチキンカツ



【材料(蒸し鶏)】

- ・ 鶏の胸肉:10枚
- ・ オリーブオイル:180g
- ・ タイム:少々
- ・ 塩:少々

【材料(油で揚げないチキンカツ)】

- ・ 前煎りしたパン粉:適宜
- ・ 溶き玉子:5個分
- ・ 小麦粉:適宜
- ・ 塩、コショウ:各少々

	作り方(蒸し鶏)	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	鶏の胸肉に塩をしてフィルムに並べるように入れ、オリーブオイル、タイムを一緒に入れ、真空パックする。		真空包装機／30秒 ※鶏肉はできるだけ平らに並べる。
2	1をスチームコンベクションに入れ加熱し、冷却する。 ※保存の場合:冷蔵庫に入れ保存する。		スチームコンベクションオープン／ スチームモード／65℃／40分 ブラストチラー／3℃以下まで冷却する。
…蒸し鶏を使って…			
	作り方(油で揚げないチキンカツ)	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	パン粉をホテルパンに入れ、きつね色になるまで前煎りしておく。		スチームコンベクション／ ホットエアーモード／220℃
2	あらかじめ作っておいた蒸し鶏をフィルムから取り出し、一口大に切り、塩、コショウをする。		
3	鶏肉に小麦粉と前煎りしたパン粉を着ける。		スチームコンベクション／ コンビモード／220℃／湿度80％／5～6分

	作り方(油で揚げないチキンカツ)	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
4	スチームコンベクションにクッキングシートを敷き、鶏肉を並べ加熱する。		
5	＜提供＞ つけあわせなどと皿に盛り提供する。		