

鶏ムネ肉の香味丼

鶏肉(梅・チーズ): スチーム/60℃/2時間
 野菜: スチーム/110℃/2分
 調理モード 鶏肉(ごま): ホットエアー/230℃/4分



宮川 順子

『社』MIKU日本味育協会』

代表



長男のアレルギーを機に、家庭での手作り料理に専念。料理教室を開講し、食関連の様々なセミナーに参加、各種資格を取得。その後、安心安全で健康を守る食を広めるため協会を設立。
 現在は、様々なセミナーで講師を務めるほか、資格試験講座のテキスト執筆、商品開発、食による地域活性なども手掛けている。



栄養価[1人分]

エネルギー

238kcal

タンパク質

24.6g

脂質

5.2g

炭水化物

26.3g

食塩相当量

0.2g

備品: 1/1 穴あきホテルパン
 1/1 25mmホテルパン
 チャック式袋(真空袋)
 クッキングシート

材料

材料	1人分	20人分
鶏ムネ肉・皮なし (300g×6枚)	90g	1800g
梅肉	0.3g	6g
スライスチーズ	2g	2枚
酒(スプレー)	適量	適量
黒ごま	5g	100g
ごま油(スプレー)	適量	適量
小松菜(3cm)	15g	300g
パプリカ(3cm短冊)	10g	200g
鰹節	0.3g	6g
醤油(スプレー)	適量	適量
ごま油(スプレー)	適量	適量
ごはん	150g	3000g

つくり方

準備: 鶏ムネ肉は余分な脂を掃除しておく。

- ①鶏ムネ肉2枚は、梅肉を全体に塗り、2枚は厚みを半分にスライスチーズを挟む。
- ②①をそれぞれチャック式袋に入れ、空気を抜き、穴あきホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。
 ※真空包装機があれば、パッキングする。
 【スチーム/60℃/2時間】
- ③残りの鶏ムネ肉をそぎ切りにし、1枚10切に切り分ける。
- ④③に酒をスプレーし、ごまを全体に付け、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、ごま油をスプレーし予熱したスチコンで加熱する。
 【ホットエアー/230℃/4分】
- ⑤小松菜とパプリカは、穴あきホテルパンに入れ、加熱後冷却する。
 【スチーム/110℃/2分】
- ⑥⑤の水気を切り、鰹節を混ぜ、ごはんの上にのせ、醤油とごま油をスプレーし、1枚を10切にそぎ切りした②と、④の3種の鶏肉を並べる。

ワンポイント

- ・皮付きで使用する場合は、皮を広げ、味が中に入るように包丁で皮の上から穴を開けて使用しましょう。
- ・鶏ムネ肉にごまを絡める際、酒をスプレーすることでまんべんなくごまを付けることができます。
- ・鶏ムネ肉は焼きすぎると固くなるため、芯温計を刺してスチコンに入れ調理する方法もおすすめです。

※20人分=1/1ホテルパン1枚分