

焼き鳥



調理モード ホットエアー/200℃/7分

H

C

S



食育ヒント

焼き鳥は、コンビニでも手軽に購入できる人気のメニューですが、昭和30年台までは、鶏肉は高価な食材でした。昭和30年台後半になると、アメリカからブロイラーが導入され、大衆鶏肉店が増加したようです。



栄養価[1人分]

エネルギー

70kcal

タンパク質

4.6g

脂質

3.6g

炭水化物

4.3g

食塩相当量

0.7g

備品: 1/1 25mmホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	20人分
冷凍焼き鳥	1本	20本
塩	0.2g	2g
こしょう	0.01g	0.2g
しょうゆ	3g	3g
みりん	3g	3g
酒	1.5g	1.5g
砂糖	1.5g	1.5g

A

作り方

- ①Aの調味液は煮合わせておく。
- ②解凍した串(半解凍)に塩、こしょうを振り、クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。途中2回程タレを付ける。
【ホットエアー/200℃/7分】

ワンポイント

- ・串はスチコンにかけても焼け焦げないので、そのまま焼くことができます。