

鶏肉団子の オイスターソースがけ



調理モード

スチーム/100℃/3分
ホット/160℃/12分

H

C

S

菰田 欣也

『4000 Chinese Restaurant』

オーナーシェフ



2008年7月「szechwan restaurant 陳 四川飯店グループ」総料理長に就任。2017年独立、2018年に「4000 Chinese Restaurant」を開店。専門学校や料理教室の講師、イベント、料理番組等に多数出演。



栄養価[1人分]

エネルギー

245cal

タンパク質

7.2g

脂質

19.4g

炭水化物

11.0g

食塩相当量

1.6g

備品: 1/1 25mmホテルパン
穴あきホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	16人分
鶏むねひき肉	38g	600g
大豆ミート	4g	60g
コーン缶	7.5g	120g
A 塩	0.2g	3.2g
こしょう	0.01g	0.2g
醤油	0.8g	12g
卵	6.3g	2個
片栗粉	3g	50g
鶏ガラスープ	21g	336g
酒	3g	48g
醤油	3g	48g
B 砂糖	2.7g	43g
オイスターソース	4g	58g
おろししょうが	0.8g	13g
片栗粉	0.8g	13g
チンゲン菜 (1株を6等分)	30g	480g
赤パプリカ(スライス)	10g	160g

つくり方

- ①大豆ミートは水で3分戻し、ザルに上げる。
- ②チンゲン菜とパプリカを穴あきホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。【スチーム/100℃/3分】
- ③ボールにひき肉、コーンを入れて混ぜ、Aで下味を付ける。
- ④③に①を入れて混ぜる。
- ⑤④を1つ約30gに丸めてクッキングシートを敷いたホテルパンに並べて予熱したスチコンで加熱する。【ホット/160℃/12分】
- ⑥鍋にBを全て入れゆっくりと混ぜながら加熱し、とろみをつける。
- ⑦皿に肉団子、野菜を盛り、餡をかけて仕上げる。

ワンポイント

- ・大豆ミートは、水戻しすることで味と食感が良くなります。メーカーごとに戻し時間を調整してください。
- ・オイスターソースは、使用するメーカーによって味が異なるため、使用量を調整しましょう。
- ・餡は、片栗粉も混ぜてから火にかけることで、ダマになりにくくなります。

※16人分=1/1ホテルパン1枚分