

# レシピ：鶏手羽中と春野菜の南蛮炒め

ジャンル

肉類 和

## 鶏手羽中と春野菜の南蛮炒め



### 材料

鶏手羽中 600g  
塩 8g  
こしょう 少々  
片栗粉 120g  
菜の花 200g  
筍水煮 175g  
サラダ油 80g  
南蛮たれWR 250g

### 作り方

- ①手羽中に薄力粉をまぶして、オープンシートを敷いたホテルパンに並べサラダ油をかける。
- ②スチコンをコンビ・230℃・25分間・水蒸気量100%に設定をして1を加熱する。
- ③2を一度取り出し素揚げした菜の花、筍と合わせ、南蛮たれWRをまわしかけ鷹の爪を加え、再度、コンビ・180℃・5分間・水蒸気量50%の設定にし加熱する。
- ④3を器に盛り完成。

### 調理時間

30分

分量

8人分

### 製品番号・製品名



季節

春

商品部類

南蛮・甘酢たれ

35141 南蛮たれWR