

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