

Super Steam 蒸し鶏入り人参ラペ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：50人分（人参）

写真

盛付写真



⑤加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は50人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

人参(1mm厚千切り)	40 g	A	酢	10 g
鶏むね肉(皮なし・1枚150g)	15 g		オリーブオイル	6 g
塩	0.1 g		レモン果汁	2 g
			はちみつ	2 g
			塩	0.4 g
			粗びき黒コショウ	適量
			レーズン	6 g
		チャービル	適量	
栄養成分	エネルギー 113 kcal ・ たんぱく質 3.8 g ・ 脂質 6.3 g ・ 炭水化物 10.5 g ・ 食塩 0.6 g			

作業手順

下処理	① 肉は観音開きにし、塩を擦り込み、1時間チルド保存する。														
	② 人参をカットする。														
	③ Aを混ぜ合わせて味を調える。														
加熱	④ オープンシートを敷いたホテルパンに①を並べ、予熱したスチコンで、芯温センサーを挿し加熱する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>25mm</td> <td>調理設定</td> <td>スチーム</td> <td>85℃</td> <td>芯温75℃</td> <td>風量3</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	25mm	調理設定	スチーム	85℃	芯温75℃	風量3							
	使用ホテルパン	25mm	調理設定	スチーム	85℃	芯温75℃	風量3								
⑤ ホテルパンに②の人参を入れ、予熱したスチコンで加熱する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>穴あき</td> <td>調理設定</td> <td>スチーム</td> <td>85℃</td> <td>8~10分</td> <td>風量3</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	85℃	8~10分	風量3								
使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	85℃	8~10分	風量3									
急速冷却	⑥ プラストチャーで④、⑤を冷却する。 <table border="1"> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>25mm</td> <td>使用機器</td> <td>プラストチャー</td> <td>設定</td> <td>10℃以下</td> <td>60分以内</td> </tr> <tr> <td>使用ホテルパン</td> <td>穴あき</td> <td>使用機器</td> <td>プラストチャー</td> <td>設定</td> <td>10℃以下</td> <td>60分以内</td> </tr> </table>	使用ホテルパン	25mm	使用機器	プラストチャー	設定	10℃以下	60分以内	使用ホテルパン	穴あき	使用機器	プラストチャー	設定	10℃以下	60分以内
	使用ホテルパン	25mm	使用機器	プラストチャー	設定	10℃以下	60分以内								
使用ホテルパン	穴あき	使用機器	プラストチャー	設定	10℃以下	60分以内									
提供	⑦ ⑥の肉を好みの厚さにスライスする。														
	⑧ ⑥の人参、⑦の肉、レーズン、③を混ぜ合わせ、30分チルド保存する。														
	⑨ 器に盛付け、チャービルを添える。														

調理のポイント

- ・ 手順⑤の際、用途に応じて加熱温度を調節する。
早く軟らかくする・・・95～100℃、食感を少し残す・・・85℃、生の食感を残す・・・70℃
- ・ 1/1ホテルパン(人参)の目安・・・2000～2500g、1/1ホテルパン(肉)の目安・・・1200～1800g
- ・ 鶏肉は繊維を断ち切るようにスライスする。