

チキンティアフル（真空調理）

材料（10人分）

| | |
|---------------|------|
| 鶏肉モモ肉（1枚150g） | 10枚 |
| 塩 | 12g |
| サラダ油 | 50g |
| コショウ | 0.1g |

| | | |
|-----------|-----|-----|
| 粒マスタード | } A | 80g |
| フレンチマスタード | | 80g |

| | | |
|-----------|-----|------|
| ニンニクみじん切り | 25g | |
| バター | 50g | |
| パン粉 | } B | 200g |
| パセリみじん切り | | 10g |
| 粒マスタード | | 40g |
| フレンチマスタード | | 40g |

トマトソース 600g

<作業手順>

1. 肉は塩を振って真空包装し、しばらく味をなじませる。
2. 1をフィルムから取り出し、フライパンで皮をしっかりとソテーする。
3. フラストチラーで冷却し、コショウを振って真空包装する。
（真空度：99%以上）
4. 予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで加熱する。
5. フラストチラーまたは氷水で冷却する。
6. チルド庫で保存する。
7. ニンニクをバターで炒め、Bを加えて焦げないように炒める。
8. 6を予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで再加熱する。
9. 8の水気を拭き取り、Aを塗って7をまんべんなく振りかける。
10. 予熱したスチコンで再加熱する。
11. 肉を適当にカットし、トマトソースをかけて提供する。

<調理のポイント>

- 作業手順2のソテーは、皮をしっかりとソテーし、裏面はさっと加熱する。
- 長期保存の場合は、冷凍保存する。



<調理データの目安>

（手順4の加熱）

- スチムモード
- 68℃・45分

（手順8の再加熱）

- スチムモード
- 75℃・5分

（手順10の再加熱）

- コンビモード
- 180℃・7分
- 蒸気量20%

<栄養成分>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 518kcal |
| タンパク質 | 29.4g |
| 脂質 | 34.4g |
| 塩分 | 3.3g |



マルゼン