

## チキンの香草パン粉焼き（真空調理）

### 材料（10人分）

鶏むね肉	1Kg
塩	8g
コショウ	0.1g
白ワイン	120cc
（アルコールをとぼしておく）	
フロココリー	200g
じゃがいも	450g
しめじ	100g
トマトソース	400cc
ミックスチーズ	300g
パン粉	100g
粉チーズ	40g
バジル	少々
オレガノ	少々



※1/1ホテルパン1枚：10人分



### <作業手順>

1. 肉を一口大にカットし、塩、コショウをする。  
野菜はそれぞれ一口大にカットする。
2. 1を白ワインと共に真空フィルムに入れ、  
真空パックする。（真空度：99%以上）
3. 予熱したスチコンで2を加熱する。
4. フロココリー、じゃがいもを加熱する。フロココリーは  
7分で取り出し、じゃがいもは継続して20分加熱する。
5. 3. 4は加熱終了後90分以内に、プラスチックラップで  
芯温3℃以下に急速冷却する。
6. 0～3℃のチルド庫で保存する。（品質保持期間96時間）
7. トマトソースをチキンに絡めて20mmホテルパンに広げる。  
これに5の野菜、しめじを満遍なく敷きつめ、ミックスチーズ、  
パン粉、粉チーズ、香草を全体に振りかける。
8. 予熱したスチコンで再加熱する。

### <調理のポイント>

- 真空包装物の芯温の計測は、真空調理用芯温計を使用すること。
- 真空包装時の調味液分量は、真空フィルムに入れた  
材料重量の約10%～20%を目安とする。

### <調理データの目安>

（手順3の加熱）

■スチームモード

■70℃・45～50分

（手順4の加熱）

■スチームモード

■スチーム2・20分

（手順8の再加熱）

■熱風モード

■200℃・15分

### <栄養成分>

エネルギー	439kcal
タンパク質	33.2g
脂質	23.2g
塩分	2.3g

