

チキンのトマト煮（真空調理）

材料（10人分）

鶏もも肉（1枚200g）	5枚
塩	5g
コショウ	適量
オリーブオイル	55cc
トマトソース	1.8kg
白ワイン	160cc
赤ワイン	80cc
玉ねぎ	200g
にんにく	10g
バルサミコ酢	40cc
トマトピューレ	120g
白コショウ	1g
塩	8g
砂糖	20g
オレガノ	1.5g
フーケガルニ	適量

A



※1/1ホテルパン1枚：12人分



<作業手順>

1. 肉は一口大にカットして塩、コショウする。
2. フライパンで両面に焼き色を付け、プラスチックラーで急速冷却する。
3. 肉の重量20%のA（よく冷ます）を2と一緒に真空フィルムに入れ、真空パックする。
（真空度：99%以上）
4. 予熱したスチコンで3を加熱する。
5. 加熱終了後90分以内に、プラスチックラーで芯温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. 予熱したスチコンで6を再加熱する。

<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。

<メモ>

<調理データの目安>

（手順4の加熱）

- スチームモード
- 75℃・30分

（手順7の再加熱）

- スチームモード
- 85℃・10分

<栄養成分>

エネルギー	214kcal
タンパク質	16.5g
脂質	14.5g
塩分	0.9g