

バンバンジー（真空調理）

材料（10人分）

鶏もも肉	600g
酒	30cc
濃口醤油	70cc
酢	40cc
ごま油	10g
砂糖	30g
ねぎ（みじんぎり）	50g
生姜（みじん切り）	10g
白ごま	10g

} A

もやし	適量
アスパラガス	適量



<作業手順>

1. 肉は筋を切っておく。
2. 沸騰した湯で1を霜降りにし冷水に取り、水気を拭き取る。
3. 酒は沸騰させてアルコールを飛ばし、冷ましておく。
4. 2、3をフィルムに入れ真空パックする。（真空度：99%以上）
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. フラストクーラーまたはウォータークーラーで冷却する。
7. チルド庫で保存する。
8. Aを合わせる。
9. 必要に応じて、7の肉をカットし、もやし、アスパラを盛り付け、8をかけて提供する。

<調理データの目安>

- スチームモード
- 80℃・30分

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	158kcal
タンパク質	10.6g
脂質	9.9g
塩分	1.3g