

スペアリのスパイシーロースト（真空調理）

材料（10人分）

骨付きスペアリブ	1500g
フィヨンスープ	200cc

<ソース>

濃口醤油	100cc
トマトケチャップ	50g
赤ワイン	40cc
ウスターソース	30cc
パイン缶（ジュース）	40cc
パイン缶 （果実みじん切り）	A 50g
砂糖	30g
にんにく（すりおろす）	10g
生姜（すりおろす）	10g
ブラックペッパー	少々



<作業手順>

1. 肉をフィヨンスープと共に真空パックする。
（真空度：99%以上）
2. 予熱したスチコンで1を加熱する。
3. フラストチラーで急速冷却する。
4. キルド庫で保存する。
5. Aを合わせる。
6. 肉をフィルムから取り出し、5のソースと共に真空パックする。
（真空度：99%以上）
7. 6をキルド庫で一晩保存する。
8. フィilmから取り出し波型アルミテフロンパンに並べる。
9. 予熱したスチコンに8を入れ、芯温センサーを刺し再加熱する。
10. 器に盛り付ける

<メモ>

.....
.....
.....

<調理データの目安>

（手順2の加熱）

■スチムモード

■75℃・3時間以上

（手順9の再加熱）

■コンビモード

■180℃・芯温75℃

■蒸気量20%

<栄養成分>

エネルギー 477kcal

タンパク質 14.8g

脂質 40.1g

塩分 2.3g



マルゼン