

豚肉のサルティンボッカ風（真空調理）

材料（10人分）

豚肩ロースブロック	1200g
フィヨンスープ	240cc
塩（ハーフソルト）	少々
コショウ	少々
生ハム	10枚
小麦粉	80g
オリーブオイル	60g

玉ねぎ（みじん切り）	}	A	100g
トマト			60g
バター			60g
ゴルゴンゾーラチーズ			50g
白ワイン			300cc
フィヨンスープ			50cc
塩、コショウ			少々

パセリ（みじん切り） 少々

<作業手順>

- 肉は沸騰した湯にくぐらせて冷却する。
- 冷ましておいたフィヨンスープ、1を真空パックする。
（真空度：99%以上）
- 2を予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで加熱する。
- フラストチラーまたはウォーターチラーで急速冷却する。
- チルド庫で保存する。
- 肉はステーキ用にカットし真空パックしておく。（真空度：99%以上）
- TTホットクッカーまたはスチコンで6を再加熱する。
- 肉にハーフソルト、コショウを振り、生ハムを巻いて小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルをひき、8をカリッとソテーする。
- 合わせたAをかけ、パセリを散らす。



<調理データの目安>

（手順3の加熱）

■スチームモード

■70℃・180分

（手順7の再加熱）

■スチームモード

■80℃・10分

<栄養成分>

エネルギー	521kcal
タンパク質	28.2g
脂質	37.5g
塩分	1.9g

