

ポークステーキ きのこソース添え（真空調理）

材料（10人分）

調理済み豚肩ロース肉(1パック 100g) 1000g

…「真空調理・肉料理」参照

塩 8g
 白コショウ 適量
 薄力粉 40g
 オリーブオイル 60g

玉ねぎ（3mmスライス） 100g
 しいたけ（3mmスライス） 100g
 しめじ（小房分け） 100g
 まいたけ（小房分け） 100g
 バター 100g

A

白ワイン 400g
 テミグラスソース 150g
 生クリーム 100g
 塩 適量
 白コショウ 適量
 パセリ（みじん切り） 適量

B



<作業手順>

1. 穴あきホテルパンに肉をフィルムのまま並べる。
2. 予熱したスチコンで1を加熱する。
3. 加熱後、フィルムから取り出し、肉に塩、白コショウを振り、薄力粉をまぶす。
4. オリーブオイルをひいたフライパンで3の表面をソテーする。
5. 鍋でバターを溶かし、Aを炒める。
6. 5に白ワインを入れて沸騰させ、Bを混ぜ合わせ、味を調える。
7. 器に4を盛付け、6を添えてパセリを散らす。

<調理データの目安>

- スチームモード
- 95℃・3～5分

<メモ>

.....

<栄養成分>

エネルギー 497kcal
 たんぱく質 19.7g
 脂質 39.0g
 食塩 1.4g