

Super Steam 肉じゃが

調理システム：真空調理

真空フィルム1枚分：10人分

(300×400)

写真

盛付写真



⑥加熱前 真空パック写真



⑥加熱後 真空パック写真



※写真は5人分、200×300mmの真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|----------|-------|-------|------|-------|------|--------|----|-------|
| A | メークイン (15g乱切り) | 60 g | B | だし汁 | 10 g | | | | | |
| | 人参 (10g乱切り) | 20 g | | 薄口醤油 | 10 g | | | | | |
| | 玉ねぎ (1cm幅くし形切り) | 20 g | | みりん | 5 g | | | | | |
| | | | | 砂糖 | 5 g | | | | | |
| | 豚バラ肉スライス (3cm幅カット) | 20 g | | いんげん | 適量 | | | | | |
| 栄養成分 | エネルギー | 185 kcal | たんぱく質 | 4.7 g | 脂質 | 8.1 g | 炭水化物 | 22.3 g | 食塩 | 1.7 g |

作業手順

| | |
|------|---|
| 下処理 | ① 野菜、肉をそれぞれカットする。 ※いんげんは再加熱前に加熱、カットする。 |
| 下処理 | ② ホテルパンに①のAを入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ スチーム2 ・ 5～10分 ・ 風量4 |
| 加熱 | ③ 鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調べ、①の肉を入れて表面の色が変わるまで煮て、あくを取る。 |
| 急速冷却 | ④ プラストチャーで②、③を冷却する。 使用機器 プラストチャー 設定 10℃以下 ・ 60分以内 |
| 真空包装 | ⑤ フィルムに④のA、B、肉を入れ、真空パックをする。 使用機器 真空包装机 設定 10℃以下 ・ 真空度：95% |
| 加熱 | ⑥ ホテルパンに⑤を入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 95℃ ・ 35～40分 ・ 風量4 |
| 急速冷却 | ⑦ プラストチャーまたは冷水チャーで冷却する。 使用ホテルパン 穴あき 使用機器 プラストチャー 設定 3℃以下 ・ 90分以内 |
| 保存 | ⑧ チルド庫で保存する。 使用ホテルパン 穴あき 使用機器 チルド庫 設定 0～3℃ ・ 5日間 |
| 再加熱 | ⑨ 鍋でいんげんを塩ゆでして冷水にさらし、水気を切り、2等分にカットする。 ⑩ ホテルパンに⑧を入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 15分 ・ 風量3 |
| 提供 | ⑪ 器に盛付け、⑨のいんげんを添える。 |

調理のポイント

- ・ 新調理システムは、安全性の向上や計画生産による調理作業の平準化が可能。
- ・ 肉、魚介類はパック前に熱処理を行い、表面殺菌する。
- ・ 好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.6