

カレイの煮付け（真空調理）

材料（10人分）

カレイ切り身（100g）	10切
長ねぎ	10g
生姜	5g
酒	50cc
濃口醤油	100cc
みりん	25cc
砂糖	20g



※1/1ホテルパン1枚：20人分

<作業手順>

1. カレイに熱湯をかけ臭みを抜く。Aを沸騰させて味を調える。
2. 1をフラストチラーで冷却する。
3. 2およびスライスしたねぎ、生姜を真空フィルムに入れて真空パックする。（真空度：99%以上）
4. 予熱したスチコンで3を加熱する。
5. 加熱終了後90分以内に、フラストチラーで芯温3℃以下に急速冷却する。
6. 0～3℃のチルド庫で保存する。（品質保持期間96時間）
7. 予熱したスチコンで6を再加熱する。



<調理データの目安>

- （手順4の加熱）
- スチームモード
 - 75℃・30分
- （手順7の再加熱）
- スチームモード
 - 85℃・15分
- （芯温75℃以上）

<調理のポイント>

- 真空包装物の芯温の計測は、真空調理用芯温計を使用すること。
- 真空包装時の調味液分量は、真空フィルムに入れた材料重量の約10%～20%を目安とする。

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>	
エネルギー	123Kcal
タンパク質	20.5g
脂質	1.3g
塩分	2.0g