

エビと野菜のゼリー寄せ（真空調理）

材料（10人分）

| | |
|---------|-------|
| ホタテ貝柱 | 150g |
| オリーブオイル | 15g |
| 塩 | 3g |
| かぼちゃ | 150g |
| バター | 30g |
| グラニュー糖 | 15g |
| エビ | 150g |
| 赤パプリカ | 60g |
| オクラ | 50g |
| ヤングコーン | 50g |
| コンソメスープ | 500cc |
| ゼラチン | 10g |

<作業手順>

1. ホタテはオリーブオイル・塩、かぼちゃはバター・グラニュー糖と共に真空パックする。
（真空度：99%以上）
2. 1をスチコンまたはTTホットクッカーで加熱する。
3. フラストチラーまたはウォーターチラーで冷却し、チルド庫で保存する。
4. エビ、パプリカ、オクラは穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコンで加熱する。
5. フラストチラーで冷却し、1cm角にカットする。
6. 3とヤングコーンも1cm角にカットする。
7. コンソメスープを加熱しゼラチンを溶かす。
材料にスープ半量を合わせ型に彩りよく盛り、残りを流し込みフラストチラーで冷却する。

<メモ>

.....

.....

.....



<調理データの目安>

（手順2の加熱）

■スチームモード

■75℃・10分（ホタテ）

■95℃・30分（かぼちゃ）

（手順4の加熱）

■スチームモード

■95℃・5分

<栄養成分>

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 93kcal |
| タンパク質 | 7.0g |
| 脂質 | 4.1g |
| 塩分 | 0.8g |