

## 金時豆（真空調理／オーバーナイト調理）

### 材料（10人分）

金時豆	300g
水	400cc
薄口醤油	20cc
砂糖	120g



### <作業手順>

1. 豆は軽く水洗いし、たっぷりの水に4時間程度つけておく。
2. 1を鍋にかけ沸騰して2分後煮汁を捨てる。
3. 2、水400ccを合わせ10℃以下まで冷ます。
4. 3に薄口醤油、砂糖を加える。
5. 4を真空パックする。（真空度：99%以上）
6. 予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで加熱する。
7. 加熱後、フラストクーラーまたは氷水冷却機で急速冷却する。
8. チルド庫で保存する。

### <調理のポイント>

- ゆでこぼさないとえぐみが残るため、真空パック直前にさっとゆでこぼす事。
- 調理機器の空き時間を利用して加熱する方法。おもに深夜の時間帯をうまく利用するとよい。

### <調理データの目安>

- スチムモード
- 95℃・8時間以上

### <栄養成分>

エネルギー	158kcal
タンパク質	6.5g
脂質	0.7g
塩分	0.4g

### <メモ>

.....

.....

.....