

Super Steam かぼちゃの煮物

調理システム：真空調理

真空フィルム1枚分：15人分

(300×400)

写真

盛付写真



⑤加熱前 真空パック写真



⑤加熱後 真空パック写真



※写真は15人分、300×400mmの真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

かぼちゃ (20gカット)	60 g	だし汁	12 g
		みりん	3.5 g
		A 砂糖	2 g
		薄口醤油	1.5 g
		塩	0.2 g
		いんげん	適量
栄養成分	エネルギー 73 kcal	たんぱく質 1.4 g	脂質 0.2 g
		炭水化物 16.3 g	食塩 0.5 g

作業手順

下処理	① かぼちゃをカットする。 ※いんげんは再加熱前にカットする。				
下処理加熱	② 鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。				
急速冷却	③ プラストチャーで冷却する。	使用機器	プラストチャー	設定 10℃以下 ・ 60分以内	
真空包装	④ フィルムに①、③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	⑤ ホテルパンに④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℃ ・ 30分 ・ 風量4	
急速冷却	⑥ 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	⑦ 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	⑧ 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。	⑨ ホテルパンに⑦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 ・ 90℃ ・ 15分 ・ 風量4	
提供	⑩ 器に盛付け、⑧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。
- ・ 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