

軟骨と春野菜のポトフ（真空調理）

材料（10人分）

豚軟骨入りあばら肉	300g
コンソメスーフ①	50g
メークイン	380g
にんじん	150g
春キャベツ	300g
玉ねぎ	200g
セロリ	50g
コンソメスーフ②	750g
塩・コショウ	少々
グリーンピース（ボイル済み）	50g
粒マスタード	20g



<作業手順>

1. 軟骨はボイルして冷水で洗い、水気を切る。
2. コンソメ①と1を真空パックする。（真空度：99%以上）
3. 予熱したスチコンまたはTTホットクッカーで2を加熱する。
4. 加熱終了後、30分以内にフラストチラーで芯温3℃以下に急速冷却する。
5. 3℃以下のチルド庫で保存する。
6. メークイン、にんじん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。
7. 5の肉、6、Aを65mmホテルパンに入れ、塩・コショウで味を調えたコンソメスーフ②を合わせ、さらに20mmホテルパンで上蓋をする。
8. 予熱したスチコンで7を加熱する。
9. 器に盛り付け、グリーンピースを散らし、粒マスタードを添える。

<調理のポイント>

- 軟骨の加熱は時間がかかるため、真空調理ではオーバーナイト調理の利用も可能。
- また、加熱温度によって軟骨の食感が変わるため、好みに調節してもよい。

<調理データの目安>

- （手順3の加熱）
 - スチームモード
 - 92℃・8時間
- （手順6の加熱）
 - スチームモード
 - スチーム2・10分
- （手順8の加熱）
 - コンビモード
 - 160℃・30分
 - 蒸気量100%

<栄養成分>

エネルギー	161kcal
タンパク質	6.4g
脂質	9.2g
塩分	1.0g