

フルーツコンポート（真空調理）

材料（10人分）

キウイ	2.5個
りんご	1.5個
巨峰	15~20個
砂糖	65g
水	65cc
白ワイン	35cc



※1/1ホテルパン1枚：15人分

<作業手順>

1. 砂糖、水を鍋で沸騰させ火からおろし、白ワインを加えて冷ましておく。
2. キウイとりんごは1個を8~12等分にカットして、芯を落としておく。
巨峰は一粒ごとに軸をカットしておく。
3. 材料ごとに、1と共に真空フィルムに入れ、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、プラスチックラーで芯温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120時間）

<調理データの目安>

- スチームモード
- 80℃・10~20分

<調理のポイント>

- 真空包装後1~2日チルド保存するとりんごの発色がよくなり、味も染み込むので、生のコンポートとしても提供できる。
- 白ワインの代わりに赤ワインやフランテー、グレナテンシロップなどを入れると色や風味を変えることができる。
- りんごの食感は温度、時間の設定により変更できる。

<栄養成分>

エネルギー	65Kcal
タンパク質	0.4g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

<メモ>

.....

.....

.....

