

Super Steam チキンのトマト煮

調理システム：真空調理

真空フィルム1枚分：10人分

(300×400)

写真

盛付写真



⑥加熱前 真空パック写真



⑥加熱後 真空パック写真



※写真は5人分、200×300mmの真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

鶏もも肉（1個20g）		80 g	B	トマト缶（1cm角切り）	60 g					
				コンソメ顆粒	0.4 g					
A	玉ねぎ（1.5cm角切り）	15 g		塩	0.8 g					
	マッシュルーム水煮（3mm厚スライス）	5 g		白コショウ	適量					
				ローリエ	0.1 g					
にんにく（みじん切り）		0.8 g								
赤唐辛子		適量	パセリ（みじん切り）		適量					
オリーブオイル		3.5 g								
栄養成分	エネルギー	213 kcal	たんぱく質	13.9 g	脂質	14.9 g	炭水化物	4.6 g	食塩	1.5 g

作業手順

下 処 理	① 肉、A、にんにく、トマト缶をそれぞれカットする。									
下 処 理	② オリーブオイルをひいたフライパンで①のにんにく、赤唐辛子を炒め、さらにBを入れて沸騰させ、味を調える。									
加 熱	③ オープンシートを敷いたホテルパンに①の肉を並べ、予熱したスチコンで加熱する。									
	使用ホテルパン	25mm	調理設定	熱風	・	260℃	・	2分	・	風量4
急 速 冷 却	④ ブラストチャラーで②、③を冷却する。									
	使用機器	ブラストチャラー	設定	10℃以下	・	60分以内				
真 空 包 装	⑤ フィルムに④の肉、B、Aを入れ、真空パックをする。									
	使用機器	真空包装機	設定	10℃以下	・	真空度：99%以上				
加 熱	⑥ ホテルパンに⑤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	・	85℃	・	30分	・	風量3
急 速 冷 却	⑦ ブラストチャラーまたは冷水チャラーで冷却する。									
	使用ホテルパン	穴あき	使用機器	ブラストチャラー	設定	3℃以下	・	90分以内		
保 存	⑧ 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		
下 準 備	⑨ パセリをカットする。									
再 加 熱	⑩ ホテルパンに⑧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3
提 供	⑪ 器に盛付け、⑨のパセリを散らす。									

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。
- ・ 肉、魚介類はパック前に熱処理を行い、表面殺菌する。
- ・ 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

2025.2