

Super Steam バンバンジー

調理システム：真空調理

真空フィルム1枚分：4枚分（肉）（300×400）
1/1ホテルパン：15人分（もやし）

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1枚200g、300×400mmの真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

【鶏むね肉の低温調理】				【バンバンジー】						
鶏むね肉（皮なし・1枚200g）		200 g		<u>調理済み鶏むね肉の低温調理</u>		100 g				
				…「真空調理」・「肉料理」参照						
A	だし汁	40 g		B	もやし	50 g				
	酒	20 g			濃口醤油	7 g				
	塩	1.5 g			酢	4 g				
					砂糖	3 g				
			ごま油		1.2 g					
			長ねぎ（みじん切り）		5 g					
			生姜（みじん切り）、白ごま		各1 g					
			小ねぎ（小口切り）		適量					
栄養成分	エネルギー	165 kcal	たんぱく質		24.1 g	脂質	3.3 g	炭水化物	6.4 g	食塩

作業手順

下 処 理 加 熱	①	肉は観音開きにする。								
	②	鍋で熱湯に①の肉を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水気を切る。								
	③	鍋でAを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。								
急 速 冷 却	④	ブラストチラーで②、③を冷却する。								
	使用機器	ブラストチラー	設定	10℃以下	・	60分以内				
真 空 包 装	⑤	フィルムに④の肉、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	・	75℃	・	25～30分	・	風量3
急 速 冷 却	⑦	ブラストチラーまたは冷水チラーで冷却する。								
	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		
提 供	⑨	ホテルパンにもやしを入れ、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℃	・	5～7分	・	風量3
急 速 冷 却	⑩	Bの野菜をカットし、鍋でBを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調える。								
	⑪	ブラストチラーで⑨、⑩を冷却する。								
提 供	⑫	フィルムから⑧の肉を取り出し、好みの厚さにスライスする。								
	⑬	器に⑪のもやし、⑫を順に盛付け、⑩のBをかけ、カットした小ねぎを散らす。								

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。
- ・鶏肉は繊維を断ち切るようにスライスする。
- ・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