

調理システム： 真空調理の活用

写真

②加熱後 真空パック写真



盛付写真



※写真は1パック100g、150×200mmの真空フィルムを使用しています。

材料(1人分)

<u>調理済み豚肩ロース肉（1パック100g）</u>		100 g	白ワイン		30 g					
…「真空調理」・「肉料理」参照										
塩1	適量		B	デミグラスソース	12 g					
白コショウ1	適量			生クリーム	8 g					
薄力粉	5 g			塩2	適量					
				白コショウ2	適量					
オリーブオイル		適量	パセリ（みじん切り）		適量					
A	玉ねぎ（3mm厚スライス）	10 g								
	しいたけ（3mm厚スライス）	10 g								
	しめじ（小房分け）	10 g								
	まいたけ（小房分け）	10 g								
	バター	5 g								
栄養成分	エネルギー	437 kcal	たんぱく質	20.0 g	脂質	32.9 g	炭水化物	8.2 g	食塩	1.1 g

作業手順

下 処 理	① 野菜をそれぞれカットする。
下 処 理 加 熱	② ホテルパンに調理済み豚肩ロース肉をフィルムごと入れ、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 ・ 80℃ ・ 10～15分 ・ 風量3
提 供	③ 加熱後、フィルムから取り出し水分を拭き取り、塩1、白コショウ1を振り、薄力粉をまぶす。
	④ オリーブオイルをひいたフライパンで③をソテーする。
	⑤ バターを溶かした鍋で①のAを炒める。
	⑥ ⑤に白ワインを入れて沸騰させ、Bを混ぜ合わせて、味を調える。
	⑦ 器に④を盛付け、⑥をかけ、①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。
- ・ ブロックで下処理した豚肩ロース肉をポーションに分けて真空パックし、保存したものを活用する調理例。