

スチコンレシピ

牛肉とゴボウと厚揚げの煮物



【材料】

- ・牛肉スライス:1kg
- ・ごぼう:1/3本
- ・厚揚げ:3枚
- ・人参:6切れ
- ・サヤエンドウ:12枚

【合わせ調味料】

- ・濃い口醤油、酒、だし:各100cc
- ・砂糖:80g

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	合わせ調味料の材料を合わせ加熱しておく。その中に牛肉を入れ、煮えたらすぐに取り出し冷却する。にじるはアクを取って冷ましておく。		IH調理器 ブラストチラー／3℃以下に冷却
2	サヤエンドウは塩茹でして水に取り、色良く仕上げておく。 人参は軽く塩をして少量の水と共に真空パックし、加熱しておく。 ごぼうは斜めに切り、下茹でして冷ましておく。 厚揚げは適当な大きさに切り、湯通しをして油抜きをした後、冷ましておく。		人参:真空包装機／30～40秒 スチームコンベクションオープン ／スチームモード／95℃／20分
3	牛肉、ごぼう、厚揚げは煮汁と共にフィルムに入れ真空パックし、加熱した後、冷却する。 ※保存の場合:冷蔵庫に入れ保存する。		真空包装機／30秒 スチームコンベクションオープン ／スチームモード／70℃／40分 ※保存の場合:ブラストチラー／ 3℃以下まで冷却する。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
4	<提供時> 3を再加熱してフィルムから取り出し、盛り付ける。		スチームコンベクションオープン ／スチームモード／80℃／20分