

スチコンレシピ

冷凍野菜の筑前煮



【材料(1人前)】

- ・和風野菜ミックス(冷凍):50g
- ・鶏の胸肉:10g
- ・きぬさや:1枚

【調味液】

- ・希釈だし:2.8g
- ・みりん:2.8g
- ・濃い口醤油:2g
- ・粉末かつおだし:0.6g

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	和風野菜ミックスは凍ったまま鶏胸肉と調味液と共にフィルムに入れ、真空パックする。		鶏胸肉は皮を軽く取り除き、適当な大きさに切り、湯通ししておく。 調味液を合わせ、煮立ててから冷ましておく。 真空包装機／30秒
2	1を加熱する。 ※保存の場合:冷蔵庫に入れ保存する。		スチームコンベクションオープン／スチームモード／95℃／40分 ※保存の場合:ブラストチラー／3℃以下まで冷却する。
3	<提供時> そのまま提供する場合は、フィルムから取り出し盛り付ける。冷却保存の場合は再加熱した後、フィルムから取り出し提供する。		再加熱: スチームコンベクションオープン／スチームモード／95℃／40分