

スチコンレシピ

茶碗蒸し



【材料】

- ・ かまぼこ:1/3本
- ・ 銀杏:1/2缶
- ・ しいたけ:20g
- ・ 三つ葉:1/2束
- ・ 海老:小10尾
- ・ 鶏のモモ肉:100g

【玉子液】

- ・ 玉子:5個
- ・ だし:1200cc
- ・ 塩:7g
- ・ 醤油:5g
- ・ みりん:37g

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	かまぼこは薄切りにし、しいたけは1/4、三つ葉は小口、鶏モモ肉は1cm角に切っておく。		ブラストチラー／3℃以下に冷却
2	器の中に1の具を入れる。		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℃／30分
3	溶いた玉子と合わせ調味料を混ぜた玉子液を器にそそぎ、最後に三つ葉をのせ加熱し完成。		スチームコンベクションオープン／スチームモード／85℃／25～30分