

スチコンレシピ

小野菜とシーフードのサラダ



【材料】

- ・ プチオニオン:5個
- ・ ブロccoli:100g
- ・ 人参:100g
- ・ カラーピーマン:100g
- ・ 黒オリーブ:10個
- ・ オリーブオイル:適宜
- ・ むき海老、ロールイカ:300g
- ・ カリフラワー:100g
- ・ ズッキーニ:100g
- ・ 大根 :100g
- ・ アスパラガス:10本
- ・ ワインビネガー:適宜
- ・ 塩、コショウ:適宜

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	穴あきパンで大根、人参、カリフラワー、プチオニオンに軽く塩をふり、同時にブロッコリー、ズッキーニ、アスパラガスの青物にも軽く塩をふり、加熱する。		大根、人参は5mm角3cmの長さのバトン状に切る。カラーピーマン、ズッキーニも同様に切る。カリフラワー、ブロッコリーは小指大に分けておく。
2	加熱後、すぐに冷却する。 ※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／100℃／10分 ブラストチラー／3℃以下まで冷却する。
3	冷凍ロールイカは5mm角3cmのバトン状に切る。冷凍むき海老は解凍し、カットしたイカと共に丁寧に水洗いし、軽く塩をして真空パックし、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／75℃／10分 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	<p><提供時> ワインビネガー、オリーブオイル、塩、 コショウで調味し、出来上がったそれ ぞれの材料と合わせ提供する。</p>		