

スチコンレシピ

野菜のスープ



【材料】

- ・干しいたけ:40g
- ・干しコンブ:50g
- ・玉ねぎ:600g
- ・人参:400g
- ・ジャガイモ:400g
- ・セロリ:200g
- ・キャベツ:1.1kg
- ・にんにく:2/3株
- ・トマトピューレ:200g
- ・ゆで大豆:340g
- ・クコの実:60g
- ・カットトマト(缶詰):400g
- ・白ワイン:少々(70cc)
- ・ドライバジリコ:少々
- ・塩、コショウ、オリーブオイル:各適宜

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
1	4リットルくらいの水に干しいたけ、コンブを一晩浸しておく。火にかけて80℃になったらコンブを取り出し、干しいたけはそのまま煮て、だしを作る。		IH調理器
2	みじん切りにしたにんにくをオリーブオイルで炒める。		IH調理器
3	2に1cm角に切った玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、じゃがいもを加え炒める。	 	

	作り方	工程写真	使用機器・設定・その他ポイント
4	<p>白ワインを少々入れ、トマトピューレ、カットトマト、作っておいただしを加え、大豆、クコの実、バジリコを加え、塩、コショウで味をととのえ冷やします。</p>		<p>ブラストチラー／3℃以下まで冷却する。</p>
5	<p>完全に冷めたらフィルムに詰めて真空パックする。 ※保存の場合:冷蔵庫に入れ保存する。</p>		<p>真空包装機／20秒</p>
6	<p><提供時> フィルムごと再加熱して皿に盛り、提供する。</p>		