

手づくり惣菜レシピ

食材



盛付参考例

カテゴリー	洋惣菜	おかず	34
品名	鶏モモ肉のコンフィ(真空調理)		MS
JANコード			
プリンター出力No			

(A+B)×5%ロス加算原価	
仕上り量	g
量目	
参考売価	
原単価	
原価率	

※トレー経費を除く

参考使用トレー	
---------	--

季節対応	
エネルギー	
セールスポイント	

食材	量目	原価
鶏モモ肉(1枚200g)	10枚	
塩	20g	
食材原価合計	(A)	¥0

調味料	量目	原価
<A>		
にんにく	50g	
タイム	10g	
ローズマリー	30g	
サラダ油	200g	
調味料原価合計	(B)	¥0

※ 食材原価は季節相場()月を基準にしています。

使用ホテルパン～穴あきホテルパン 使用フィルム～300×400(モモ肉5枚分) 出来上がり量～10人分

◇ 調理方法 ◇ 調理時間: 分

下準備
真空包装
加熱
冷却
保存
再加熱

- ① 肉にまんべんなく塩を振り、よくすり込む。
- ② ①とAを真空パックする。(真空度・99%以上)
- ③ 予熱したスチコンで加熱する。(スチーム・70℃・120分)
- ④ 加熱後、ブラストチラーで冷却する。(90分以内に芯温3℃以下)
- ⑤ チルド庫で保存する。(3℃以下で5日保存)
- ⑥ 予熱したスチコンで加熱する。(スチーム・80℃・5分)
- ⑦ フィルムから取り出し、フライパンで表面をソテーする。

- ※ 低温のオイルの中で煮るコンフィ。
- ※ オイルは、肉重量の10～20%程度の少量とする。
- ※ フィルム内のにごりは捨てずに、野菜炒めやパスタなどに利用できる。
- ※ 再加熱のソテーはスチコンで焼いてもよい。(オープン・280℃・8分)