maru&recipe

真空調理　たけのこ切昆布煮

使用製品　ハンディブロスかつお

栄養成分表示（1人前）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
25 kcal	1.7 g	0.1 g	5.5 g	0.7 g

この表示値は、目安です。

材料（1人前＝59.4g）

- たけのこ　50g
- 切昆布　3g

【調味料】

- 薄口醤油　2.4g
- みりん　1.8g
- 砂糖　1.2g
- ハンディブロスかつお　1g

作り方

1. たけのこは食べやすい大きさに切る。切昆布は水戻しし、水気を切っておく。
2. 鍋に【調味料】を入れ熱し、煮物つゆを作り、急速冷却する。
3. ①と②のつゆを真空フィルムに入れ、最後にハンディブロスかつおを加え、真空包装機で真空パックする。
4. スチームコンベクションオーブンで③を加熱する。〈条件：スチーム95℃100％30分〉
5. ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却して、0～3℃のチルド庫で保存し、提供時に再加熱する。〈条件：スチーム90℃100％10分〉
6. 器に盛り彩り具材を添える。