



●材料<1バッチ 30人分>

豚バラ肉(ブロック)	450 g
大豆(乾燥)	100 g
じゃが芋	200 g
人参	150 g

【トマトソース】

トマト缶(チョップ)	400 g
トマトケチャップ	120 g
水	120 g
砂糖	15 g
コンソメ	5 g
塩	4 g
黒こしょう	0.5 g
玉葱	300 g
生姜	20 g
にんにく	8 g
油	6 g

●作り方

- 大豆はたっぷりの水に浸漬し、冷蔵庫で24時間以上戻す
- 豚肉は4cm角、じゃが芋、人参は2cm角、玉葱、生姜、にんにくは粗みじんにかつする
- IH調理器に鍋を掛け湯を沸かし、豚肉をさっとポイルする
- 鍋をIH調理器にかけ油を熱し、玉葱、生姜、にんにくを炒め【トマトソース】の材料を全て入れひと煮立ちさせる
- 3、4をプラストチラーに入れ、粗熱を取る
- 大豆は水気を切り、全ての材料を真空袋に入れる
- 6を真空パックし、穴あきホテルパンにセットする
- 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
- 袋から取り出し、器に盛り付け提供する

加熱前



加熱後



●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	スチーマー	94℃	4時間	—	4	1/1穴あきホテルパン
②						

●ポイント

大豆は水で十分に戻してから使用して下さい。(水煮大豆でも可)
長時間調理ですので、スーピークッカーを使用してもよいでしょう。(調理温度と時間は同じです)