

肉・野菜類 真空調理

チキンカレー

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1パック 5人分>

鶏もも肉	400 g
玉ねぎ	120 g
人参	80 個
ニンニク	5 g
生姜	5 g
サラダ油	30 g
薄力粉	15 g
カレー粉	12 g
ココナツミルク	400 g
【スパイスミックス】	
ブイヨン	15 g
塩	5 g
ガラムマサラ	5 g
パプリカ	5 g
ナツメグ	3 g
チリパウダー	3 g
ローリエ	1 g
バター	50 g

●作り方

1. 下処理した鶏肉に塩胡椒で下味をつける
2. フライパンに油(分量外)をひき1の表面をリソレする
3. 2をプラスチックで冷却する
4. 鍋に油をひき、ニンニク・生姜を炒め香りを出す
5. 4に玉葱、人参を加えて炒め、薄力粉、カレー粉を加えて炒め、良く火を通しておく
6. 5にココナツオイルを加えて煮込み、仕上げにバターを加える
7. 真空袋に3の鶏肉と6のソースを入れ真空パックする
8. 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)
9. 8をプラスチックに入れ急速冷却する(90分以内3°C以下)
10. 9をチルド庫にて保存する(連続3°C96時間以内)
11. 再加熱をして提供する(同モード20~30分)

パッく前

パッく後

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	88°C	60分	—	4	1/1穴あきホテルパン
②						

●ポイント

ココナツミルクを使用した風味豊かなカレーです
香辛料の配合はお好みで調整して下さい。濃度が濃い場合が水を加え調整して下さい