

肉

真空調理

## チキンのパーツ

スチーマー

自動加湿オープン  
オープン

## ●材料&lt;10パック&gt;

鶏もも肉	100g/枚	10枚
塩		4g
こしょう		1g
オリーブオイル		50g

【真空袋サイズ: 18cm×26cm】

## ●作り方

1. 鶏肉を下処理する
2. ①に塩・胡椒をしてフライパンでリソレする
3. ②をプラスチックで急速冷却する
4. 真空袋に3とオリーブオイルを入れ、真空パックする
5. 穴あきホテルパンに4をセットする
6. 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)
7. ブザーが鳴ったら取り出す
8. チルド庫で冷蔵保存する
9. ※用途にあわせて使用する

パーツ活用メニュー



## ●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	65℃	芯温63℃到達後30分加熱	—	中	1/1穴あきホテルパン

## ●ポイント

スチームコンベクションオープンの正確な温度管理で過加熱なく安全に仕上げる事ができます  
事前にパーツを作っておく事で、様々なメニューに汎用できます。