

● 八宝菜



材料(10人分)			
エビ(冷凍)		30	尾
ホタテ貝柱		10	個
	塩、胡椒	少々	
A	酒	30	g
	片栗粉	5	g
	うずら卵(ゆで)	20	個
	豚バラ肉	150	g
	サラダ油	20	g
	白菜	300	g
	干椎茸	10	枚
	人参	150	g
	たけのこ	150	g
	鶏ガラスープ	700	g
	酒	60	g
B	砂糖	10	g
	薄口醤油	30	g
	オイスターソース	20	g
	塩、胡椒	少々	
	水溶き片栗粉	100	g
	ごま油	10	g

作り方

◆ 事前調理

- エビ、ホタテはAをからめて下味をつけて、干し椎茸はもどしておく
- Bの調味料を煮合わせておく
豚肉をさっと炒め、たけのこは下茹でしておく
- 急速冷却する
- フィルムに下味をつけたエビ、ホタテを入れ、真空包装する...①
別のフィルムに豚肉、白菜、干椎茸、人参、たけのこを入れて真空包装する...②
- 加熱調理 ①...65℃×30分、②...93℃×40分
- 急速冷却し、保存する

◆ 提供当日

- 提供加熱をする
- うずら卵も混ぜて盛付け、提供

※ 加熱温度、時間は目安です。施設の基準をクリアしてください
 ※ 文章、データの無断転用、転載は一切禁止させていただいております