

● 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°C × 30分、②…93°C × 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