

肉

真空調理

## 鶏ハム

スチーマー

自動加湿オープン  
オープン

## ●材料&lt;10本分&gt;

鶏むね肉	10枚
砂糖	大匙5杯
塩	大匙5杯

【真空袋サイズ: 30cm×40cm】

## ●作り方

1. 鶏胸肉の皮を取り、下処理する。
2. 1に砂糖をすりこみ、次いで塩をすりこむ。
3. 冷蔵庫で1晩ねかす
4. パックから取り出した肉を水の中に入れて1時間程塩抜きする
5. 4の鶏肉の水分を取り、ラップでまるく成形する
6. 5を真空パックする
7. 穴あきホテルパンに6をセットする
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. ブザーが鳴ったら取り出す
10. 8を冷却する
11. 袋から取り出し、食べやすい大きさにスライスする
11. 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	80℃	25分	—	—	1/1穴あきホテルパン

## ●ポイント

砂糖からまぶすのがポイントです。塩抜きの時間はお好みで調整して下さい。  
加熱後すぐに取り出さず、冷却して冷蔵庫で一晩落ち着かせる事で良い仕上がりになります。