

ローストビーフ



栄養成分表示(モモ肉使用 80gあたり)

エネルギー: 226kcal
たんぱく質: 14.6g
脂質: 17.3g
炭水化物: 0.3g
ナトリウム: 366mg
(食塩相当量 1.0g)

ホテルパン種類:	20mm	使用推奨備品:	オープンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
	牛肉ブロック(モモやサーロインなど)	適宜	
	(A:1個1kg未満、B:1kg以上)		
	塩	肉の1%重量	
	ブラックペッパー	適宜	
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	牛肉をしばらく室温で戻して水気を拭きとり、塩こしょうをします。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	牛肉の表面に焼き色を付けます。	
	③-A	オープンシートを敷いたホテルパンに牛肉を並べて加熱します。	
		コンビモード(70)°C・中心温度(55~58)°C・蒸気量(60)%・風量(2)	
	③-B	オープンシートを敷いたホテルパンに牛肉を並べて加熱します。	
		コンビモード(120)°C・中心温度(40~45)°C・蒸気量(60)%・風量(2)	
	④-A	焼きあがった肉にラップを巻き放置して、肉を落ち着かせます。	
	④-B	焼きあがった肉にアルミホイルを巻いて30~1時間程度放置して肉を落ち着かせます。	
盛付・提供	⑤	切り分けて器に盛ります。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン		想定食数: ()内は2/3ホテルパン	

ポイント: 加熱にかかった時間の分だけ、加熱後休ませます。

600gのロース肉の場合、③-Aの加熱が1時間10分かかりました。(幅8cm、長さ20cm程)