



LOW TEMPERATURE
COOKING



LOW TEMPERATURE
COOKING

Steamed chicken

サラダチキン

【設定】

🌡️ 67℃

🕒 70分

【材料】

鶏胸肉(皮なし) 500g
タイム(生) 2本
オリーブオイル 20g

<ソミュール液>

※作りやすい分量

水 500g
塩 25g
上白糖 25g

【調理手順】

～下準備～

- <ソミュール液>の材料を合わせます。
- スービットクッカーは設定温度に予熱します。

- ① 鶏肉をソミュール液に3時間浸けます。
- ② 汁気を切った鶏肉とタイム・オリーブオイルを真空袋に入れます。
- ③ 真空パックします。
- ④ スービットクッカーで67℃・70分加熱調理します。
- ⑤ ブラストチラー等で冷却します。
- ⑥ スライスして盛り付けます。

