

コンビーフ

合計加熱調理時間 約120分

[1人分：160kcal/食塩相当量：0.9g]

しっかり牛肉の味、食感を残した自家製コンビーフ。スープや炒め物にプラスして、料理のアクセントに。



材料（20人分）

<材料a>	
牛肉：塊（5～6等分に切る）	1000g
タマネギ（くし形切り）	60g
ニンジン（小切り）	100g
セロリの葉	1本分
<材料b>	
水	350cc
塩	100g
しょうゆ	18g
砂糖	16g
<材料c>	
干しブドウ	200g
ドライいちじく	200g
ローズマリー	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	120分	100℃

下ごしらえ

- ・ <材料b>は鍋に入れて火にかけ、沸騰させて自然に粗熱を取る。（※ソミュール液）

作り方

1. 保存袋に<材料a>を入れて（※ソミュール液）を注ぎ、冷蔵庫で7～10日程休ませる。
2. 大きめのボールに水洗いした1を入れ、30分おきに水を替えて3時間程塩抜きし、クッキングペーパーで水気を取る。
3. 65mmの穴あきホテルパン1枚に2を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、粗熱を取って温かいうちにフォークなどで裂く。
5. 器に4を盛り、<材料c>を添える。



調理ポイント

- ◆作り方2の塩抜き時間は、レンジで少量を加熱して塩分を確かめながら調節するとよい。
- ◆作り方4で肉を裂いた後、容器に押さえつけて入れておくと保存しやすい。
- ◆密閉容器に入れ、冷蔵庫で10日程保存できる。