

ゴーヤーチャンプルー

スチーマーモード・自動加湿オープン



●材料<1パッチ 20人分>

ゴーヤー (3mmスライス)	700 g
木綿豆腐 (角切り)	1000 g
豚バラスライス (4cmスライス)	400 g
卵	500 g
油	10 g
オイルスプレー	適量

【調味料】

出汁	100 g
塩	10 g
しょうゆ	50 g
こしょう	1 g
片栗粉	20 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② 調味料を合わせておく
- ③ ゴーヤーは塩もみし、水で洗って水分をよくきる
- ④ ボールに卵を割り、油を加えて混ぜる
- ⑤ 穴あきホテルパンに豆腐をセットする
- ⑥ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード1)
- ⑦ ブザーが鳴ったら取り出す
- ⑧ ホテルパンにオイルスプレーをかけ、ゴーヤー、豆腐、④の卵、【調味料】の順にいれ、豚肉を乗せる
- ⑨ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード2)
- ⑩ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑪ 全体を混ぜる
- ⑫ 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	スチーマーモード	98℃	3分	-	強	1/1穴あきホテルパン
2	自動加湿オープン	200℃	10分	90	強	1/1ホテルパン



ゴーヤーは塩もみをすることで苦みが抜け食べやすくなります。
豆腐は事前にスチームをかけて水切りをします。