

チンジャオロース

自動加湿オープン



●材料<1バッチ 6人分>

豚肉（細切り）	1 0 0 0 g
パイナップル	1 0 0 g
筍水煮（千切り）	6 0 0 g
ピーマン（千切り）	4 0 0 g
赤パプリカ（千切り）	2 0 0 g
黄パプリカ（千切り）	2 0 0 g

【調味液】

醤油	8 0 g
オイスターソース	8 0 g
サラダ油	5 0 g
片栗粉	2 4 g
料理酒	2 0 g
砂糖	1 0 g
ごま油	6 g

●作り方

- ① 野菜をよく洗い、決められた大きさにカットする
- ② パイナップルをミキサーにかける
- ③ 豚肉と②のパイナップルをボールであわせて漬け込む
- ④ 【調味液】の材料を全てボールに入れて良く混ぜ、2等分にする
- ⑤ 鍋に湯をわかし、③の豚肉をさっと熱湯にくぐらせ、ザルにあける
- ⑥ ボールに野菜と分量にした④の調味料を入れて良く混ぜ
- ⑦ ホテルパンに⑤の豚肉と残りの調味液を入れ良く混ぜる
- ⑧ ⑦のホテルパンに⑥野菜をセットする
- 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1)
- ⑩ ブザーが鳴ったら取り出し、良く混ぜる
- 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 自動加湿オープン	1 8 0 °C	8 分	9 0	中	1/1ホテルパン



豚肉をパイナップルに漬け込むことで、豚肉を柔らかく仕上げます。
柔らかくなりすぎないように、漬込み時間に注意して下さい。
ピーマンの緑色を残したい場合は後から加えて下さい。