

野菜

炒め物

# ゴーヤーチャンプルー



### ●材料<1バッチ 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プンで加熱する(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プンで加熱する(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    | 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    |

### ●ポイント

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ることで、水切りをします。