

野菜類

炒め物

# ゴーヤーチャンプルー

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン



### ●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	—	4	1/1穴あきホテルパン
②	自動加湿オープン	200℃	10分	90	4	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。