

主食

炒め物

そうめんチャンプル



●材料<1バッチ 6人分>

そうめん	600 g
サラダ油	20 g
ツナ	200 g
ゴーヤ	300 g
味塩胡椒	適量
めんつゆ	100 g
ごま油	30 g
炒り卵	4 個分

●作り方

1. 材料をカットする
2. そうめんを固めに茹で(1分ほど)しっかりと水洗いし油を絡める
3. 2の水気を良く切り、ツナ缶をオイルごと絡める
4. ゴーヤは塩もみし、水で洗って水分をよくきる
5. オープンシートをひいたホテルパンに麺をセットし調味料をかけて全体を良く混ぜ、ゴーヤを並べる
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し、中心温度を計測する
8. 炒り卵を加え、全体を混ぜる
9. 器に盛り付け提供する



●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	190℃	4分	90	2	1/1 ホテルパン・蓋

●ポイント

麺は固めに茹でて下さい。
ホテルパンへのこびりつき防止の為、オープンシートを使用して下さい
素麺は焦げやすいので、風量を弱にしてください。