

やわらか食

炒め物

## チンジャオロース

スチーマー  
自動加湿オープン  
オープン

## ●材料&lt;1バッチ 6人分&gt;

豚肉(細切り)	1000 g
パイナップル	100 g
筍水煮(千切り)	600 g
ピーマン(千切り)	400 g
赤パプリカ(千切り)	200 g
黄パプリカ(千切り)	200 g

## 【調味液】

醤油	80 g
オイスターソース	80 g
サラダ油	50 g
片栗粉	24 g
料理酒	20 g
砂糖	10 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. ボールに野菜と半分にした4の調味料を入れて良く混ぜる
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プンで加熱する(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	180℃	8分	90	中	1/1 ホテルパン

## ●ポイント

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、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あ後から加えて下さい