

Super Steam ゴーヤチャンプルー

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：17人分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



⑤加熱後 ホテルパン写真



※写真は17人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

ゴーヤ (5mm厚半月切り・塩ゆで)	20 g	卵	35 g
木綿豆腐 (2cm角切り)	60 g	めんつゆ (2倍濃縮)	5.5 g
ポークランチョンミート (7mm厚拍子木切り)	30 g	だし顆粒	0.3 g
玉ねぎ (1cm幅くし形切り)	20 g	A 塩	0.3 g
		白コショウ	適量
		サラダ油	3.5 g
		かつお節	適量

栄養成分 エネルギー 251 kcal ・ たんぱく質 14.9 g ・ 脂質 18.5 g ・ 炭水化物 5.3 g ・ 食塩 1.6 g

作業手順

下 処 理	① 鍋でゴーヤを塩ゆでする。
	② ホテルパンに豆腐を入れ、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 穴あき 調理設定 スチーム ・ 85℃ ・ 10分 ・ 風量3
	③ 溶いた卵にAを混ぜ合わせ、味を調える。
加 熱	④ ホテルパンに②、ポークランチョンミート、玉ねぎ、③を入れ、よくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 50% ・ 170℃ ・ 10分 ・ 風量4
	⑤ ④を取り出し①を入れ、かき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65mm 調理設定 コンビ 50% ・ 170℃ ・ 5分 ・ 風量4
	⑥ 加熱後、かき混ぜて器に盛付け、かつお節を散らす。

調理のポイント

- ・ ゴーヤの退色が気になる場合は、加熱後に入れてもよい。