

ゴーヤチャンプルー

食数 1/1 ホテルパン 100g×25人分 2/3 ホテルパン 17人分

材料		1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
A	ゴーヤ(4mm幅の薄切り・水にさらす)	800g	530g
	人参(薄切り).....	100g	67g
	赤パプリカ(細切り)	100g	67g
	玉ねぎ(薄切り).....	200g	130g
B	だし醤油	50g	33g
	ごま油	24g	16g
	オイスターソース	15g	10g
	塩	6g	4g
	こしょう	適宜	適宜
豚ばら肉(4cm長さ切り)		200g	130g
豆腐(水きりしてサイの目に切る)		1000g	670g
小麦粉		適宜	適宜
花かつお		適宜	適宜



使用ホテルパン 20mm・65mm

使用推奨備品 オープンシート、オイルスプレー

工程(使用機器)

調理手順

下処理

- ① オープンシートを敷いた65mmホテルパンにAとBを入れて混ぜ、野菜の上に豚肉をのせます。
- ② 豆腐に小麦粉をまぶし、オープンシートを敷いた20mmホテルパンに並べ、オイルスプレーします。

加熱調理 (スチームコンベクション)

- ③ ①、②を同時加熱します。

コンビ

 モード・調理温度180℃・調理時間10分・蒸気量60%・風量3

盛付・提供

- ④ ①のホテルパンに②を合わせ、花かつおを加えて混ぜ合わせ、味を調えて盛り付けます。

※炒り卵を別に作り、最後に加えて混ぜ合わせると、彩り良く仕上がります。