



# 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
<b>A</b> 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
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
<b>B</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
オイルスプレー	適宜	適宜

(※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)



使用ホテルパン 20mm 平型・65mm 深型・オープンシート

## 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・蒸気量60%・調理温度180℃・調理時間10分

← **Concierge200** の場合 No.656 ゴーヤチャンプルー

盛付・提供

- ④ 加熱後の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、味を調べて盛り付けます。