

ゴーヤチャンプル

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：190kcal／食塩相当量：2g]

沖縄料理の定番、夏におすすめメニューです。



材料（12人分）

木綿豆腐	4丁
豚バラ肉：薄切り（幅5cmに切る）	500g
昆布茶	35g
<材料a>	
ゴーヤ（縦半分に切って種を取る）	1000g
卵（割りほぐす）	12個
サラダ油	大さじ3

*掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	6分	100℃	—
2	コンビ	100%	8分	230℃	—
3	コンビ	100%	3分	230℃	—

下ごしらえ

- ・ゴーヤは薄切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にクッキングペーパーを敷き、木綿豆腐を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、水気をよく切って3cm角に切る。
3. 40mmのホテルパン2枚にオープンシートを敷いて豚バラ肉、2を並べ、表面に昆布茶、塩（分量外）、こしょう（分量外）をたっぷり振って混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、<材料a>を加えてよく混ぜ合わせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、軽く混ぜる。

調理ポイント ◆昆布茶はたっぷりめにかける。