ゴーヤチャンプル

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

合計加熱調理時間　約 23 分

［1人分：452kcal／ 食塩相当量：1.4 g］

ゴーヤの苦味と豚肉の旨みにまろやかな卵がよく合う沖縄の定番料理。

材料（10人分）

木綿豆腐	1000g
塩A	5g
＜材料a＞	
豚バラ肉：薄切り（幅5cmに切る）	300g
スパム（長さ4cm幅1cmの拍子切り）	300g
ゴーヤ	800g
塩B	8g
サラダ油	大さじ2
卵	10個
白だし	10g
かつお節	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分　量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	–	10分	100℃
2	コンビ	100%	10分	230℃
3	コンビ	100%	3分	230℃

下ごしらえ

・木綿豆腐は大きめの一口大に切り、塩Aをまぶす。
・ゴーヤは縦半分に切りワタを取り出し、1cm幅に切り、塩Bを揉み込み10分置く。
・卵は白だしを加え、溶きほぐす。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に木綿豆腐を並べて【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、水気をよく切る。
3. 65mmのホテルパン2枚に1、＜材料a＞を入れて、サラダ油をまわしかけ、【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、卵液を加えてよく混ぜ、【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。
6. 器に盛り、かつお節をのせる。

Copyright (C) 2025 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.