

主食

炒め物

キムチうどん



●材料<1バッチ 10人分>

ゆでうどん(200g)	6 玉
サラダ油	3 g
ごま油	1.2 g
豚肉(3cm幅)	210 g
人参(千切り)	60 g
椎茸(スライス)	90 g
長ネギ(斜めスライス)	90 g
白菜キムチ	300 g

【調味料】

塩	3 g
胡椒	0.06 g
醤油	42 g
ごま油	5 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. ゆでうどんをホテルパンにセットし、サラダ油と醤油を絡める
3. 2のうどんの上に、長ネギ、人参、椎茸、キムチをセットする
4. 塩・こしょうを全体にふりかける
5. 最後に豚肉をひろげて並べる
6. 5を予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
7. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
8. 醤油をかけて、うどんと野菜をよく混ぜる
9. 器にもりつける

加熱前



加熱後



●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
① 自動加湿オープン	220℃	5分	90	強	1/1 ホテルパン

●ポイント

鍋釜の調理に比べ焦げ付きがなく、麺がちぎれません。
肉など焦げ目をつけたい物は、他の食材の上に乗せて調理します。
野菜などは火の入り方が同じになるように形状を揃えてカットします。