

主食

炒め物

あんかけ焼きそば

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1パッチ 8人分>

中華麺(蒸し麺)	960 g
サラダ油又はごま油	40 g
キャベツ(ザク切り)	640 g
人参(短冊)	120 g
豚バラスライス	120 g
絹さや	24 枚
きくらげ(戻し)	72 g
うずら卵(茹)	8 ヶ

【中華風タレ】

中華だし	6.4 g
水	480 g
醤油	8 g
砂糖	15 g
オイスターソース	16 g
ごま油	4.8 g
片栗粉	適量
水	適量

●作り方

1. 材料をカットする
2. 焼きそば麺とごま油をホテルパンに入れ、麺がちぎれないように全体をほぐす
3. 別のホテルパンに具材をセットする
(キャベツ、筍、絹さや、人参、きくらげ、うずら卵、豚肉の順)
4. IH調理器に鍋をかけ、【中華風タレ】を沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 2、3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)ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 具材のほうに、4でつくった中華タレを加えてよく混ぜる
7. 麺を器に盛り付け、6のあんをかけて提供する

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	3	1 / 1 ホテルパン

●ポイント

具材から水分がでるので、中華風タレの固さは少々固めに仕上げてください