

主食

炒め物

豚と青梗菜のオイスターソース焼きそば



●材料<1バッチ 10人分>

蒸し麺	900 g
油	4 g
ごま油	10 g
豚バラ肉(4cmスライス)	300 g
青梗菜(ザク切り)	500 g

【下味】

酒	30 g
醤油	30 g
しょうが(すりおろし)	5 g

【調味料】

オイスターソース	60 g
顆粒中華出汁	10 g
醤油	15 g
こしょう	少々

●作り方

1. 材料をカットする
2. 豚肉を【下味】で漬けこむ
3. ホテルパンに蒸し麺、油、野菜の順にのせ、【調味料】を全体にかけ、最後に2の豚バラ肉をセットする
4. 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード①)
5. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
6. 全体を混ぜる
7. 器に盛り付け提供する

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	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、他の食材の上へのせて調理します。
青梗菜の葉は焦げやすいのでセットの際に葉を下側、茎を上側になるようにすると焦げにくくなります。