

主食

炒め物

彩りソース焼きそば

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 10人分>

蒸し麺	900 g
油	4 g
豚バラ肉(4cmスライス)	180 g
キャベツ(ザク切り)	390 g
人参(短冊)	60 g
ニラ(4cm幅)	120 g
赤パプリカ(乱切り)	90 g
黄パプリカ(乱切り)	90 g
液体焼きそばソース	235 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. ホテルパンに蒸し麺、油、野菜の順にのせ、液体焼きそばソースを全体にかけ、最後に豚バラ肉をセットする
3. 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)
4. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
5. 全体を混ぜる
6. 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、他の食材の上のにのせて調理します。
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。