

あんかけ焼きそば

自動加湿オープン



●材料<1バッチ 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 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)
- ⑥ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑦ 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
- ⑧ 麺を器に盛り付け、⑦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	強	1/1ホテルパン



Point

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