

豚と青梗菜のオイスターソース焼きそば

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 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プンで加熱する(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



鍋釜の調理に比べ焦げ付きがなく、麺がちぎれません。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。