

小松菜と豚肉のオイスター炒め

自動加湿オープン



●材料<1バッチ 10人分>

小松菜 (5cm幅)	600 g
豚肉	300 g
味塩胡椒 (豚肉用)	2 g
長ネギ (斜め切り)	150 g

【調味料】

オイスターソース	35 g
中華だし	7 g
醤油	10 g
ごま油	10 g
水溶き片栗粉 (片栗粉15g : 水30g)	45 g

●作り方

- ① 材料をカットする
- ② 【調味料】の材料を全てボールに入れ合わせる
- ③ ホテルパンに小松菜と長ネギをセットする
- ④ ②の【調味料を】少し残して③にまわしかけ全体を良くあわせる
- ⑤ 残した調味料の中に豚肉を入れて絡める
- ⑥ ④の野菜の上に豚肉を並べる
- ⑦ 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)
- ⑧ ホテルパンから取り出し全体をよく混ぜる



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	200℃	5分	90	3	1/1ホテルパン



調味液の一部を事前に豚肉に絡ませておくことで、豚肉に下味が付き、肉も柔らかく仕上がります。

調味液に水溶き片栗粉を入れることで、野菜から出た水分をまとめます。