

液体ソースの焼きそば



合計加熱時間 12分



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分

エネルギー	394	kcal	たんぱく質	10.8	g
脂質	12.4	g	炭水化物	57.1	g
食塩相当量	2.6	g	原価	-	円

～材料～ 2/3ホテルパン1枚分(7人分)

・ヤキソバ麺	800g	・豚バラ肉(一口大)	150g
・(A)サラダ油	7g	・(B)サラダ油	13g
・(A)液体ヤキソバソース	60g	・(B)液体ヤキソバソース	120g
・もやし	150g	・(B)顆粒だしの素	適量
・キャベツ(一口大)	300g	・青のり	お好みで
・玉ねぎ(くし形切り)	100g	・花かつお	お好みで
・人参(千切り)	50g	・紅ショウガ	お好みで

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	90%	9分	200℃
2	コンビ	0%	3分	200℃

作り方

- 1 65mmホテルパンにヤキソバ麺と(A)を入れ、混ぜ合わせて平らにならす
- 2 ①を覆うようにもやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、豚バラ肉の順に広げて重ね入れる
- 3 スチコンに入れて【設定1】で加熱する
- 4 一度取り出し、(B)を加えて全体をよく混ぜて平らにならす
- 5 スチコンに入れて【設定2】で加熱する

※余分な水分を飛ばすための加熱なので不要な場合は【設定1】の加熱時間を3～5分長くする

ホシワキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

大量の焼きそばをフライパンを振らずに作ることができます
お好みの顆粒だしを加えることでコクを出します

