



● 材料 (8人分)

中華蒸し麺	8玉
キャベツ	480g
もやし	250g
きくらげ (乾燥)	15g
にんじん	160g
豚バラ肉	300g
焼きそばソース (液体)	230g
塩	適量
胡椒	適量
サラダ油	大さじ 1

✔ まず始めに

食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが**指定の調理モード・調理温度**で立ち上がっていることを**必ず確認**してください。

1	調理モード	スチーム	調理温度	100℃
	調理時間	1分	オプション機能	—
	使用備品	65mm 穴あきホテルパン		

2	調理モード	コンビ スチーム量 20%	調理温度	180℃
	調理時間	5分	オプション機能	—
	使用備品	65mm ホテルパン		

POINT

- ・麺に付属の粉末ソースを使用する場合は、ほぐした麺にふりかけ、よく混ぜ合わせます。
- ・あらかじめ豚バラ肉を炒めずに、スチームコンベクションオープンに入れる場合は、下準備 6 の麺に、きくらげ、キャベツ、にんじんの順にのせ、豚バラ肉を 1 枚ずつ広げながら並べ、最後にもやしをのせます。
- ・下準備 3 でテフロンフライパンを使い、サラダ油を入れずに豚バラ肉を炒めれば、油を使わないヘルシーな焼きそばになります。
- ・野菜でしっかりと麺を覆い隠さないと、麺が乾燥してパリパリになります。

● 下準備

- 1 きくらげ (乾燥) は水で戻し、一口大に切ります。
- 2 豚バラ肉は 4 ~ 5cm 長さに切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2 の豚バラ肉を炒めます。
- 4 キャベツは一口大に、にんじんは薄い短冊に切ります。
- 5 4 のにんじんを穴あきホテルパンに並べ、**スチームモード (100℃) で 1分蒸します。** [写真 1](#)
- 6 ホテルパンに麺をほぐして入れ、焼きそばソースを入れて混ぜ合わせます。 [写真 2](#)
- 7 6 の上に 3 の豚バラ肉、1 のきくらげ、4 のキャベツ、5 のにんじんをのせます。
- 8 7 の上にもやしをのせ、塩、胡椒をふります。 [写真 3](#)

● 調理

- 1 スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**コンビモード (20%) 180℃ で 5分調理**します。
- 2 調理が終わったらホテルパンを取り出し、全体をよく混ぜ合わせます。 [写真 4](#)

