炒める 13

ソース焼きそば

食数 1/1 ホテルパン 250g×15人分 2/3 ホテルパン 10人分

材料	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
蒸し中華麺	1350g	900g
焼きそばソース	120g	80g
Ⓐ キャベツ(ざく切り)	600g	400g
人参(千切り)	120g	80g
ピーマン(細切り)	120g	80g
豚ばら肉(3cm)	200g	130g
塩	適宜	適宜
こしょう	適宜	適宜
ごま油	適宜	適宜

使用ホテルパン 65mm

工程(使用機器)	調理手順
下処理	① ホテルパンに蒸し中華麺を入れ、麺をほぐしながら焼きそばソースをまぶします。
加熱調理 (スチームコンベクション)	② ①の上にⒶを上から順番に麺が見えないように乗せ、加熱します。 コンビ モード・ 調理温度200℃・ 調理時間8分・ 蒸気量80%・ 風量3
盛付・提供	③ 全体を混ぜ合わせて塩こしょうを振り、ごま油を振って香りをつけ、器に盛り付け提供します。

※1/1サイズホテルパンで1玉150gの蒸し中華麺が9玉入ります。