Super Steam あんかけ焼きそば

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 20人分（あんかけ）
5人分（麺）

写真

盛付写真

③④加熱前 ホテルパン写真

③④加熱後 ホテルパン写真

※写真はあんかけ20人分、麺5人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

	［麺］	
	蒸し中華麺	150 g
	ごま油	3 g
	［あんかけ］	
	豚ももスライス（4cm幅カット）	25 g
A	白菜（ざく切り）	40 g
A	玉ねぎ（3mm厚スライス）	10 g
A	人参（3mm厚短冊切り）	8 g
A	しいたけ（3mm厚スライス）	5 g
A	むきエビ（1尾5g）	10 g

B	中華スープ	70 g
B	濃口醤油	8 g
B	みりん	2.5 g
B	酒	2.5 g
B	砂糖	2 g
B	オイスターソースソース	1.5 g
	片栗粉	4.5 g
	きぬさや（塩ゆで・2等分）	5 g

栄養成分	エネルギー	445 kcal・	たんぱく質	16.8 g・	脂質	9.5 g・	炭水化物	69.1 g・	食塩	2.1 g

作業手順

下処理

① 鍋で熱湯に肉を入れ霜降りにし、冷水にさらし、水気を切る。
② Bを混ぜ合わせて味を調え、さらに片栗粉を混ぜ合わせる。

加熱

③ ホテルパンにA、①、②を入れ、よくかき混ぜて、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	65mm	調理設定	コンビ 50% ・ 180℃ ・ 12～15分 ・ 風量4

④ ほぐした麺とごま油を混ぜ合わせ、ホテルパンに入れ平らにならし、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	アルミ	調理設定	コンビ 50% ・ 180℃ ・ 8～10分 ・ 風量4

提供

⑤ ③にきぬさやを入れ、よくかき混ぜる。
⑥ 器に④、⑤の順に盛付ける。

調理のポイント

- とろみを付ける場合、合わせ調味液の総重量に対して4～6%程度の片栗粉を混ぜ合わせるとよい。
- 麺は出来るだけ薄く広げ、全体がパリッと焼けるようにする。
- Aの野菜はスチームで下蒸ししてもよい。