

## じゃがいも入りタイ風焼きそば

### 材料（6人分）

米麺（乾麺）	400g
卵	6個
サラダ油	10g
豚ひき肉	150g
サラダ油	5g
じゃがいも（乱切り）	300g
塩、コショウ	適量
サラダ油	15g
もやし	300g
厚揚げ（幅7mm正方形）	180g
にら（長さ4cm）	75g
干しエビ	15g
中華スープ	90g
ナンフラー	35g
オイスターソース	20g
三温糖	35g
唐辛子（輪切り）	2.5g
カシューナッツ（細かく砕く）	60g
ライム	適量

A

B

### <作業手順>

- 鍋で米麺をゆでておく。（既定の時間）
- フライパンにサラダ油をひき、卵、ひき肉をそれぞれ炒める。
- じゃがいもに塩、コショウとサラダ油をまぶし、オーフンシートを敷いたアルミテフロンパンに入れる。
- 予熱したスチコンで3を加熱する。
- Bを混ぜ合わせて味を調える。
- Aに5を1/2量混ぜる。
- 1を65mmホテルパンに入れ、残りの1/2量を混ぜ、さらに2、4、6を入れる。
- 予熱したスチコンで7を加熱する。
- 加熱後かき混ぜて、器に盛り付け、カシューナッツを散らし、ライムを添える。

### <調理のポイント>

- 米麺が無ければビーフンで代用可能。
- 炒め物は160～180℃で設定する。



※1/1ホテルパン1枚：6人分



### <調理データの目安>

（手順4の加熱）

- コンビモード
- 200℃・10分
- 蒸気量50%

（手順8の加熱）

- コンビモード
- 180℃・6分
- 蒸気量50%

### <栄養成分>

エネルギー	622kcal
タンパク質	21.5g
脂質	22.7g
塩分	2.1g



マルゼン