

中華焼きそば

合計加熱調理時間 約11分

[1人分：583kcal／食塩相当量：4.5g]

ニラの香りが食欲をそそる中華焼きそばは、豚バラ肉を使って旨味をアップして。



材料 (10人分)

中華麺	10食分
ニラ (幅5cmに切る)	100g
豚バラ肉：薄切り (幅5cmに切る)	300g
もやし	400g
オイスターソース	180g
しょうゆ	60g
サラダ油	適量
白髪ネギ	適量
糸唐辛子	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	11分	220°C (予熱温度：250°C)

下ごしらえ

- ・豚バラ肉は塩こしょう (分量外) しておく。
- ・オイスターソース、しょうゆはボールに入れて混ぜ合わせておく。
- ・中華麺はほぐしておく。

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に材料の半量ずつ中華麺、もやし、豚バラ肉の順に乗せ、混ぜ合わせたオイスターソース、しょうゆ、サラダ油をかけて250°Cで予熱後、【設定1】で加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ニラを入れて混ぜ合わせて器に盛り、白髪ネギ、糸唐辛子を上に添える。



調理ポイント

- ◆豚バラ肉は重ならないように並べること。
- ◆加熱完了後、ホテルパンの中で麺と具をしっかり混ぜ合わせること。
- ◆スチコンに食材を入れると、庫内温度が下がるため、高めの温度で予熱すること。