

## 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。