ソース焼きそば

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

合計加熱調理時間　約 15 分

［1人分：538kcal／ 食塩相当量：2.6 g］

麺と具材をスチコンに入れるだけ。炒めずにできるので大人数の調理にも大活躍！

材料（8人分）

焼きそば麺	8玉
キャベツ（ざく切り）	500g
ニンジン（短冊切り）	100g
豚バラ薄切り（一口大に切る）	300g
焼きそばソース	260g
サラダ油	大さじ２
かつお節	適量
青のり	適量
紅ショウガ	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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	90%	15分	200℃

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚にオーブンシートを敷いて焼きそば麺を並べ、その上にキャベツ、ニンジン、豚肉の順にのせて上から焼きそばソース、サラダ油を回しかけ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、トングでよく混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、かつお節、青のりをふり、紅ショウガを添える。

調理ポイント　◆豚肉をのせる際は、くっつかないように重ねずに並べること。

Copyright (C) 2026 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.