

炒め物

焼きソバ



材料・分量

(鉄板 1 枚分)

麺	8玉
豚バラスライス	200 g
ニラ	1束
もやし	100 g
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
キャベツ	1/2 個
焼きそばソース	300 g
青海苔	適量
かつお節	適量
紅生姜	適量

調理方法

- 1 ニラは3センチほどに切る。もやしはよく洗っておく。玉ねぎはスライスする。にんじんは、太めの千切りにする。キャベツは、ざく切りにする。豚バラスライスは1/3位の食べやすい大きさに切る。
- 2 深型ホテルパンに麺、焼きそばソース、キャベツ、ニラ、もやし、玉ねぎ、にんじんをのせ、最後に豚肉を広げてのせる。
- 3 コンビモード、200℃、スチーム60%で7分加熱する。加熱後全体をほぐして混ぜ合わせ、青海苔、かつお節をかけ、紅生姜を添える。

調理法	設定	温度	湿度	時間	ホテルパン
炒め	コンビモード	200℃	60%	7分	深型

調理のポイント

- 冷凍麺は穴あきホテルパンにのせ、先に2分ほどスチームにかけ別の鉄板に移します。
- 麺は、ほぐさずにそのままホテルパンに並べてください。
- ニンニクや生姜などで風味付けをする場合は、麺、ソースの上に置きます。
- 油を使用しなくても焦げついたりせずに調理可能です。

焼き物

高野豆腐のカップ焼き



材料・分量

(1人分)

高野豆腐	3.5 g
牛乳	10 g
玉ねぎ	7 g
ツナ	10 g
ベーカリマヨネーズ	3.5 g
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	1 g
粉チーズ	1.5 g

調理方法

- 1 高野豆腐は洗ってぬるま湯でもどして絞り、牛乳に漬けておく。
- 2 ①の高野豆腐と薄切りにした玉ねぎ、油切りしたツナをマヨネーズ、塩、こしょうとよく混ぜ合わせ、アルミカップに入れてパン粉と粉チーズをふる。
- 3 波型ホテルパンに並べ、ホットエアーモード、200℃で10分加熱する。

調理法	設定	温度	湿度	時間	ホテルパン
焼き	ホットエアーモード	200℃	なし	10分	波型

調理のポイント

- マヨネーズやツナ、チーズで高野豆腐を子どもが食べやすいよう工夫しています。
- ホットエアーのみでカリッと焼いたり、スチームを加えてふっくら仕上げることもできます。