

# 焼きそば

その他

## 材料

10人分

|         |       |
|---------|-------|
| 油そば     | 10個   |
| 豚バラ肉    | 300g  |
| イカ      | 300g  |
| キャベツ    | 700g  |
| にんじん    | 150g  |
| ピーマン    | 150g  |
| サラダ油    | 大3    |
| 塩・コショウ  | 少々    |
| 焼きそばソース | 350cc |



## 作り方

ホテルパン 100mm

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・胡椒・酒・醤油で下味を付けておく。
2. 野菜・イカは食べやすい大きさに切り、サラダ油で混ぜ合わせる。
3. ホテルパンに油そばをほぐし入れその上に1・2の具をのせる。最後に塩・胡椒・焼きそばソースをかけ(※写真1)、コンビ(蒸気50)で180℃8分加熱する。
4. 加熱終了後、良く混ぜ合わせ再度焼きそばソースで味を整える。

## 栄養量

1人分

|       |         |
|-------|---------|
| 熱量    | 537kcal |
| たんぱく質 | 19.1g   |
| 脂質    | 17.0g   |
| 炭水化物  | 72.8g   |
| 塩分    | 4.1g    |