

電気多目的焼物器 (MEGM-□)

焼きそば

【各種設定】	鍋温度： 150℃	【作業時間の目安】 約12分
	給水開始時間： -	
	給水量： -	
	焼き上げ開始温度： -	
	焼き上げ時間： -	



材料(1人分)

	豚こま切れ肉	40 g	焼きそばソース	適量
A	キャベツ (ざく切り)	80 g	青のり	適量
	玉ねぎ (スライス)	40 g	紅生姜	適量
	人参 (短冊切り)	30 g		
	ピーマン (スライス)	15 g		
	サラダ油	適量		
	蒸し中華麺 (1玉150g)	150 g		
	水	60 g		

作業手順

- ① 各種設定をメニュー登録する。
- ② メニューを選択し、鍋を予熱する。
- ③ Aをそれぞれカットする。
- ④ 鍋にサラダ油をひいて、肉、③の人参を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ってきたら、③のAを入れ、さらに炒める。
- ⑥ ほぐした蒸し中華麺、水を入れて炒め、焼きそばソースを入れてよく炒める。
- ⑦ 加熱後、焼きそばを取り出す。
- ⑧ 器に盛付け、青のりをかけ紅生姜を添える。



調理能力・調理のポイント

- ・ 当レシピは、「MEGM-077」で調理し、作成しました。
- ・ MEGM-057の最大調理可能量は総量約2kgです。
- ・ MEGM-077の最大調理可能量は総量約2.8kgです。
- ・ MEGM-087の最大調理可能量は総量約4kgです。
- ・ このメニューは自動給水を使用しない為、自動給水機能なしの「MEGM-H□□□N」でも調理可能です。
- ・ メニュー登録方法は取扱説明書をご参照ください。
- ・ 好みの仕上がりに応じて、水の量を調節してください。
- ・ 調理中は焦げやすい為、常にヘラ等でかき混ぜてください。

