



ソース焼きそば

【調理機器】
スチームコンベクション
オーブン

食品名	1人分 単位	30人分 単位	切り方等	調理方法等
焼きそば	100 g	3000 g		① 焼きそばにサラダ油を入れほぐす。
キャベツ	17 g	510 g	短冊	Aの調味料をそばにまぶす。
たまねぎ	10 g	300 g	薄切り	ホテルパンにそばを広げてのせる。
人参	8 g	240 g	千切り	その上にキャベツ、玉ネギ、人参の順に広げ
もやし	10 g	300 g	ザク切	てのせる。上に豚肉を広げて並べる。
豚バラ肉	10 g	300 g	1cm幅	最後にもやしをのせる。
米サラダ油	2 g	60 g		② コンビモード90% 200℃ 9分
濃厚ソース	5 g	150 g		で加熱する。
A ウスターソース	2 g	60 g		
塩	0.2 g	6 g		
こしょう (ホワイトペッパー)	0.01 g	0.3 g		

※赤字の食品は大阪府学校給食会の取り扱い物資です。