



## 焼きそば



|           |           |             |      |
|-----------|-----------|-------------|------|
| 中華麺       | 2玉(約230g) | 塩こしょう       | 少々   |
| 豚肉        | 150g      | スープのもと(中国風) | 小1/2 |
| シーフードミックス | 100g      | 中濃ソース       | 大2   |
| キャベツ      | 100g      | ウスターソース     | 小2   |
| にんじん      | 20g       | 油           | 大1   |
| たまねぎ      | 50g       | かつお節        | 適量   |
| 天かす       | 適量        | ねぎ          | 適量   |
|           |           | 青のり         | 適量   |
|           |           | 紅しょうが       | 適量   |
|           |           | マヨネーズ       | 適量   |



詳しいレシピはHPをチェック!

## 作り方

中華麺を600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。

1

**Point** 麺を電子レンジで加熱することで、炒める時間を短縮でき、野菜をシャキッと仕上げることができる。

3



2

ホットプレートに油をひき、豚肉をほぐしながら火が通るまでしっかり炒める。

3

②に、塩水で解凍したシーフードミックスを入れてさらに炒める。

**Point** シーフードミックスを塩水で解凍するとふっくら仕上がる。

4



4

③に、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、たまねぎがしんなりしたらキャベツを入れて炒める。

6



5

麺を入れ、具材が全体に混ざったら天かすを入れる。

6

スープの素(中国風)、塩こしょう、中濃ソース、ウスターソースを入れ、よく混ぜる。

7



7

器に盛りつけ、かつお節、ねぎ、紅しょうがをのせ、最後に青のりをかけて完成!!

**Point** お好みでマヨネーズをつけてもおいしい!!

