

れんじ やきそば 『レンジで焼きそば』



ざいりょう (2人分)
材料 (2人分)

焼きそば用蒸し麺	1袋	しょうゆ	小さじ1
豚バラ(スライス)	2枚 (50g)	ごま油	小さじ1
もやし	1/3袋	干しえび	おおさじ1
キャベツ(カット済み)	1/2袋	ねぎ(カット済み)	好きなだけ
この好み焼きソース	おおさじ2		



①豚バラスライスは、
調理用はさみで切っておく。



②もやし、カットキャベツ、
豚バラスライスを耐熱
ボールに入れ軽く混ぜ、

600W(電子レンジ)で3分チンする。



③焼きそば用蒸し麺を
くわえかるく混ぜる。
加え軽く混ぜる。



④この好み焼きソース、し
ょうゆ、ごま油を加え、
かるく混ぜ、600W(電子

レンジ)でラップをかけずに1分チンする。



⑤干しえびとねぎを加え
かるく混ぜ、器に
盛り付ける。