

作り方手順(2人前)



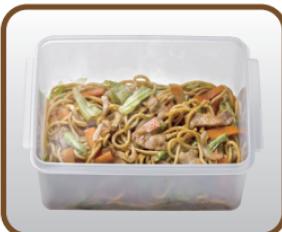
1 ザルを外し中に焼そば(蒸し麺)を入れ、水洗いする。本体底に水160mlを入れザルをセットする。



2 焼そば(蒸し麺)の上に豚バラ肉・キャベツ・玉ねぎ等の具材を乗せる。



3 フタをして 500W で約8分加熱する。残ったお湯を捨て、麺と具材をザルから本体に移す。



4 ソースと合わせて出来上がり! お好みで青のりなどをのせて、出来上がり。



湯切り口

電子レンジからの取り出いや、湯切りの際は容器や中のお湯が熱くなっています。取り出しが際は持ち手部分が熱いので濡れ布等で握っていただくご安全です。



注意2



※麺や具材の他、電子レンジの種類によって加熱時間が変わることがあるのでご注意下さい。



アジアン風焼そば (ミーゴレン)

インドネシア、マレーシア、シンガポールなどの焼きそば料理。麺は通常は小麦粉で出来た中華麺を使用する。

調味料にケチャップマニスを使用するので日本のソース焼きそばに近い外見です。

※赤文字は1人前・青文字は2人前の表記です。

	(1人分)	(2人分)	
材 料	焼そば(蒸し麺) むき海老 ピーマン(5mm幅に切り横2等分に切る) もやし 卵	1玉 6尾 1個 40g 1個	2玉 12尾 2個 80g 2個
下 味	塩 ナンブラー 鶏がらスープの素(顆粒) 赤唐辛子(輪切り)	ひとつまみ 小さじ1 小さじ1/2 6個	ふたつまみ 小さじ2 小さじ1 12個
ソ ース	ケチャップ ナンブラー スイートチリソース ガーリックパウダー	大さじ1/2 小さじ1 大さじ1/2 少々	大さじ1 小さじ2 大さじ1 少々

目玉焼きの作り方

- 1 本体に卵1個(2個)を割り入れ水大さじ1(大きさじ2)をふる。
- 2 フタをして電子レンジ500Wで約1分20秒加熱する。

調理方法

- 1 ザルを外し中に焼そば(蒸し麺)を入れ、水洗いする。
- 2 本体底に水160mlを入れ、①のザルをセットする。
- 3 焼そば(蒸し麺)の上にむき海老・ピーマン・もやしをのせ下味をふる。
- 4 フタをして500Wで約5分(約8分)加熱する。残った湯を捨て、麺と具材をザルから本体に移す。
- 5 ソースと合わせ目玉焼きをのせる。

目玉焼き作りの際の注意

卵が破裂する恐れがありますので、黄身・白身の部分を竹串や爪楊枝などで十数ヶ所穴を開けてから電子レンジにかけてください。