

## 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。



注意1



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



500W  
約8分

※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。



※赤文字は1人前・青文字は2人前の表記です。

## 基本ソース焼そば

	(1人分)	(2人分)
材料	焼そば(蒸し麺) 豚バラ肉(約3cm幅に切る) 玉ねぎ(約5mm幅のくし切りに切る) キャベツ(約3cm×1cmに切る) 人参(約3cm×1cmの薄切りにする) 塩 紅生姜	1玉 20g 20g 20g 20g ひとつまみ お好みで
	2玉 40g 40g 40g 40g ふたつまみ お好みで	
	大さじ2 お好みで	大さじ4 お好みで
	青のり	青のり

### 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)の上に豚バラ肉・玉ねぎ・キャベツ・人参をのせ塩をふる。
- 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 焼そばソースと合わせ青のりをかける。

## 基本ソース焼そば(乾麺)

	(1人分)	(2人分)
材料	焼そば(乾麺) 豚バラ肉(約3cm幅に切る) 玉ねぎ(薄切り) キャベツ(約3cmの千切り) 人参(約3cmの長さの細切り) 塩 紅生姜	1玉 20g 20g 20g 20g ひとつまみ お好みで
	2玉 40g 40g 40g 40g ふたつまみ お好みで	
	大さじ2 お好みで	大さじ4 お好みで
	青のり	青のり

### 調理方法

- 1 本体に沸騰したお湯800ml(2玉の時はお湯1L)を入れ、ザルをセットし焼そば(乾麺)を入れる。
- 2 焼そば(乾麺)の上に豚バラ肉・玉ねぎ・キャベツ・人参をのせ塩をふる。
- 3 フタをして500Wで約3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。
- 4 付属の粉末ソース又は焼きそばソースと合わせ青のりをかけ紅生姜を添える。