

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しや、湯切りの際は容器や中のお湯が熱くなっています。取り出しの際は持ち手部分が熱いので濡れ布等で覆っていただくとう安全です。

やけどに注意



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場合がありますのでご注意ください。

富士宮風焼そば

静岡県富士宮市

味つけはソースで、具やトッピングは、肉かす(油かす)、キャベツ などであり、完成後にサバやイワシの削り粉を振り掛けて食べるのが一般的とされる。



※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)	1玉	2玉
	ホルモン(約2cm幅に切る)	40g	80g
	玉ねぎ(約5mm幅のくし切りに切る)	20g	40g
	キャベツ(約3cm×1cmに切る)	20g	40g
	人参(約3cm×1cmの薄切りにする)	20g	40g
	塩	ひとつまみ	ふたつまみ
ソ ー ス	焼そばソース	大さじ2	大さじ4
	かつお節	お好みで	お好みで
	揚げ玉	お好みで	お好みで

調理方法

- 本体底に水160mlを入れ、ザルをセットしホルモンを入れ分量外の塩ひとつまみ(ふたつまみ)をかけ、フタをし電子レンジ500wで約1分(約2分)加熱する。
- ①にサッと水洗いしほぐした焼そば(蒸し麺)を入れる。焼そば(蒸し麺)の上に玉ねぎ・キャベツ・人参のをせ塩をふる。
- 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。
- 焼そばソース・揚げ玉と合わせて、かつお節をかける。