

## 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。



※赤文字は1人前・青文字は2人前の表記です。

### 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)の上に鶏もも肉・キャベツをのせ下味をふる。
- 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 ソースと合わせて紅生姜を添え山椒をかける。

	(1人分)	(2人分)
材 料	焼そば(蒸し麺) 鶏もも肉(約3cm角に切る) キャベツ(約3cm×1cmに切る) 紅生姜 山椒	1玉 50g 30g 好みで 好みで 好みで 好みで
下 味	塩 鶏ガラスープの素(粉末)	ひとつまみ 小さじ1/2 ひとつまみ 小さじ1
ソース	はちみつ 鶏ガラスープの素 水 焼そばソース 赤味噌	小さじ1 小さじ1/2 大さじ1 大さじ1 大さじ2 小さじ1 小さじ2 小さじ1 大さじ2 大さじ2 小さじ1