

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。



じゃが芋入り栃木風焼そば

栃木県栃木市

一口大に切って茹でたじゃが芋か、芋フライを焼きそばと一緒に炒めたのが特徴。



※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	(1人分)	(2人分)
焼そば(蒸し麺)	1玉	2玉
豚バラ肉(約3cm幅に切る)	30g	60g
キャベツ(約3cm×1cmに切る)	30g	60g
じゃが芋(約2cm角に切る)	1/2個(約70g)	1個(約140g)
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

調理方法

- 1 本体底に水160mlを入れ、ザルをセットし、じゃが芋を入れ塩をふる。
- 2 フタをして500Wで約3分(約4分)加熱する。
- 3 ②にサッと水洗いしほぐした焼そば(蒸し麺)豚バラ肉・キャベツをのせる。
- 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る。