

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を移す。



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。

	(1人分)	(2人分)
材料		
焼そば(蒸し麺)	1玉	2玉
豚ミンチ	50g	100g
もやし	30g	60g
キャベツ(約3cm×1cmに切る)	30g	60g
人参(約3cm×1cmの薄切りにする)	30g	60g
二郎(約3cmの長さに切る)	40g	80g
黒胡椒	お好みで	お好みで
下味		
生姜(すりおろし)	小さじ1/2	小さじ1
塩	ひとつまみ	ふたつまみ
中華スープの素	小さじ1/2	小さじ1
酒	大さじ1	大さじ2
赤唐辛子(輪切り)	6個	12個
ソース		
ガーリックパウダー	少々	少々
オイスター調味料	大さじ1	大さじ2
ごま油	小さじ1	小さじ2

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)の上に豚ミンチ・もやし・キャベツ・人参・ニラをのせ下味をふる。
- 4 フタをして500Wで約5分(約8分)加熱する。
- 5 残った湯を捨て、麺と具材をザルから本体を移す。
- 6 ソースと合わせ、お好みで黒胡椒をふる。