



麺もおいしい 肉野菜焼きそば



野菜、肉、麺を別々に炒めて、お店の味に



●栄養価 (1人分)
[もやし100gの時]
エネルギー 372kcal
たんぱく質 15.3g
脂質 9.4g
食塩相当量 3.7g

●材料 (1人分)

もやし	1/2袋 (100~120g)	焼きそばの麺	1袋
小松菜	1株 (30g)	付属の粉末ソース	1袋
豚肉 (こま切れ、ひき肉など)	30g	サラダ油、塩、こしょう	適量

●つくり方

- ① 小松菜は3~4cmの幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、もやしと小松菜の茎を炒める。8割ほど火が通ったら小松菜の葉を加え、塩、こしょうをふる。皿などにあけておく。
- ③ 同じフライパンに油を加え、肉を炒める。肉の色が変わったら粉末ソース (1/3量) を加えて混ぜる。皿などにあける。
- ④ 電子レンジで麺を温める (500Wで1分)。※袋の端を少し切る。
- ⑤ 同じフライパンに麺を入れて、焼き目を付ける。焼き目が付いたら、ひっくり返してほぐす。残りの粉末ソースを加えて、炒める。
- ⑥ 皿に麺を盛り付け、野菜、肉をのせる。

●アドバイス

- ・ 野菜、肉、麺を別々に炒めると、麺の食感がお店のような仕上がりになります。
- ・ 粉末ソースは塩分が多いです。野菜を炒める時の味付け (塩、こしょう) は、ほんの少しがおすすめです。

かんたん
ステップ



STEP 1

野菜を炒めて、
塩こしょうをする。



STEP 2

肉を炒めて、
粉末ソース (1/3量) で
味をつける。



STEP 3

レンジで温めた麺は、
両面焼き目をつける。



STEP 4

麺を炒めて、
残りの粉末ソースを入れて
混ぜる。