

# かんたん レンジで簡単ごはん



## レンジで焼きそば

ざいりょう (1人分)  
材料

- 中華麺 (焼きそば用) 1袋
- カット野菜 150g
- 焼きそば粉末ソース 1袋

- 豚コマ肉 60g
- 塩、こしょう 少々
- 青のり・紅生姜 お好みで

### つくりかた 作り方

①



耐熱皿にカット野菜を入れ、その上に豚肉を広げるように並べラップをして電子レンジで5分加熱する。(野菜から水分がでるので水をふりかけず加熱しても大丈夫)野菜が固い時は柔らかくなるまで加熱する。

②



中華麺は袋のはしを切って電子レンジで1分温め、麺をかるくほぐす。①の耐熱皿に麺を加え全体を混ぜたらラップをして電子レンジで4分加熱する。

③



②の耐熱皿に粉末ソースを加え全体を混ぜたら皿にも盛り出来上がり。(味が薄いようなら塩、こしょうで味を整えてね。)

## ワンポイント

麺は温めてから使ってね。ほぐしやすくなるよ。

カット野菜ではなく、冷蔵庫に残った野菜を使っても作れるよ。

もやしだと切らずにそのまま使えるね。

