



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



電子レンジで簡単調理♪ レンジで簡単! ソース焼きそば



一人あたりのエネルギー 474kcal	食塩相当量 4.5g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

焼きそばの麺(生麺).....1袋
カット野菜.....100g
ウインナーソーセージ.....2本
お好み焼きソース.....大さじ2・1/2
塩・こしょう.....少々
かつお節.....適量

■作り方

- ①ウインナーは輪切りにする
- ②耐熱皿に麺、①、カット野菜をのせ、ソースをかけてよく混ぜ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分30秒加熱する
- ③②をよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える
- ④③を器に盛り、かつお節をかける



スマイル
memo

カット野菜はピーマンやキャベツ、にんじんが入っている炒め物用のミックスカット野菜を使用しています。

cooking memo