

作ってみよう！ 家で簡単ひるごはん

レンジで作る焼きそば

写真



材料 1人分

焼きそばめん	1袋
ウィンナー	3本
ちくわ	1/2本
キャベツ	3枚ほど
にんじん	1/3本
もやし	茶碗1杯程度
しめじ	7~10本程度
青のり	
かつお節	
生姜	
食塩	
こしょう	
焼きそばソース	大さじ3杯程度

作り方

- 1、焼きそばの袋に切り目を入れて、電子レンジで1分程度、あたためる。
- 2、キャベツは細い短冊切り、にんじんは、千切り、しめじはほぐして洗う。
- 3、竹輪は斜め半月切り、ウィンナーは斜め切りする。
- 4、耐熱皿に、1の焼きそばめんを袋から出して、塩こしょうする。
- 5、5の焼きそばめんの上に、ちくわ・ウィンナー・しめじ・キャベツ・もやし・にんじんをのせて、水を大さじ1杯ふりかけて、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで1分30秒（電子レンジ600W程度）する。
- 6、ラップを外し、ソースを振りかけて、ラップを戻して、電子レンジで2~3分する。
- 7、ラップを外し、混ぜて、電子レンジ1分かける。（熱いのでやけどに注意する）
- 8、青のり、かつお節、みじん切りにした生姜をいれ全体を混ぜてできあがり。
（電子レンジの機種によって時間を調整する）

<材料の写真>



一口メモ（アドバイス・組み合わせ一例など・・・）

火を使わないメニュー、「焼かない焼きそば」です。栄養バランスの良い焼きそばを食べて、夏バテを予防しましょう。
牛乳やヨーグルトを合わせると、カルシウムがアップします。