

お野菜たっぷり 簡単レシピ!!

ラーメンと
同じ麺で。

ヘルシー!!
292Kcal

七味『焼そば』の作り方

1



『冷蔵庫の中に余っている野菜を適当な大きさにカットします』
キャベツ・にんじん・ピーマン・玉ねぎ・もやし・豚肉・キクラゲ...など

5



『フライパンを十分に熱し、薄くサラダ油をひきます。』

2



『多め(1,500cc以上)の[2人前まで]お湯を用意し、完全沸騰させて下さい』
※フタ付の深い鍋がふきこぼれません。
※3人前は2,000ccを目安にしますが、これ以上は吹きこぼれやすくなります

6



『先に固めの野菜(にんじん等の根菜類)や豚肉を入れ、次にキャベツ・玉ねぎなどを火が通る程度に炒めます』

3



『完全沸騰したお湯の中に麺を入れ、3分~3分半ほど強火でゆでます』

火は強火のまま

7



『よく水切りした麺を加え、こげつかないように軽くあたためる程度で大丈夫です。最後にスープを入れ、全体になじませます』

※中火にしましょう!

4



『ざるに移し、冷流水でよくもみ洗いし、水を切ります』

※美味しく作る大切なポイントです

8 完成!



『お皿に盛り付ければ、香り豊かな『お野菜たっぷりヘルシー焼そば』の完成です!』

◀ 一口メモ ▶

焼そばスープは 本格ウスターソースに香辛料を加え、フルーツでまろやかに仕上げています。冷蔵庫の余っているお野菜を軽く炒めるだけで、とてもヘルシーに味わえます!!

