

電子レンジ

電子レンジ焼きそば

調理時間：15分 カロリー：499kcal

〈材料〉（1人分）



蒸し焼きそば	1玉
添付の焼きそばソース	1袋
サラダオイル	小さじ1
塩胡椒	各少々
ベーコン	30g
キャベツ	2枚
もやし以外の好みの野菜	

（もやしを使うと水っぽくなるため）

〈作り方〉

- 1 好みの野菜を切り、電子レンジ用の蓋つきの容器に入れる。
- 2 1の上にほぐした麺をのせ、その上に一口大に切ったベーコンを広げて重ならないようにのせて塩胡椒をする。
- 3 蓋をして500w電子レンジで3分加熱する。
- 4 電子レンジから取り出す。
- 5 粉末焼きそばソースをふりかけ、サラダオイルを回しかけ、蓋をしなくて500w電子レンジで1分加熱し、すべてをよく混ぜる。