

このレシピで

野菜が 180 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



野菜たっぷりあんかけ焼きそば



中華麺(蒸し).....1玉
青梗菜.....120g(小2株)
人参.....30g(1/3本)
玉ねぎ.....30g(小1/8個)
シーフードミックス.....80g
ごま油.....8g(小さじ2杯)
水.....200mL
付属のソース.....1袋
醤油.....小1
水溶性片栗粉.....水 大2
片栗粉 大1

～作り方～

準備①シーフードミックスは解凍しておく

②中華麺は電子レンジ(600W)で3~4分温め、ほぐしておく。
袋から取り出し耐熱皿にのせ、

①青梗菜を3cm程度の長さに切り、玉ねぎは薄切り、
人参は細切りにする。

②ごま油でシーフードミックスを炒め、色が変わったら、
青梗菜の茎、人参、玉ねぎを加え炒める。

③先に入れた野菜がしんなりしたら、青梗菜の葉を加え炒める。

④全体に火が通ったら水を入れ、少し煮立たせる。

⑤付属のソースと醤油を加え、混ぜる。

⑥水溶性片栗粉を入れ、とろみがついたら火からおろす。

⑦温めておいた中華麺に⑥をかけて完成。

中華麺を焼いて
かた焼きそばも！

炒め物用野菜ミックス
でも作れる！

神奈川工科大学実習生