







令和5年5月

【あんかけ焼きそばの作り方】

(500Wの場合)

- ①キクラゲは水にもどしておく。
- ②キャベツは食べやすい大きさに手でちぎっておく。
- ③ピーマンは食べやすい大きさに手でちぎっておく。
- ④かに風味スティックは手でほぐしておく。
- ⑤ボールに水100mlを入れる。
- ⑥砂糖、中華スーフのもと、みりん、ごま油をそれぞれ小さじ1入れる。

- ⑦しょうゆを大さじ1入れて、よく混ぜる。
- ⑧別のカップにかたくり粉大さじ1を水大さじ1で溶いて混ぜておく。
- ⑨レンジ容器に蒸し麺を入れて水を大さじ1入れ、2分加熱する。
- ⑩皿に取り出しておく。
- ⑪豚肉と具材をレンジ容器に入れ、2分加熱する。
- ⑫レンジ容器を取り出して、⑦の調味料と⑧の水溶き片栗粉をよく混ぜ入れ、2分加熱する。
- ⑬よく混ぜて麺の上に⑫のあんをかける。