

や ざいりょう ひとりぶん  
オム焼きそばの材料(一人分)

♪ インスタント<sup>や</sup>焼きそば

ひとりぶん  
一人分

ぶたにく  
♪ 豚肉

ぐらむ  
20 g

♪ キャベツ

まい  
1 / 2枚

たまご  
♪ 卵

こ  
2個

♪ マヨネーズ

しーしー  
15 c c

この  
♪ お好みソース

てきぎ  
適宜