

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^や焼きそば

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