

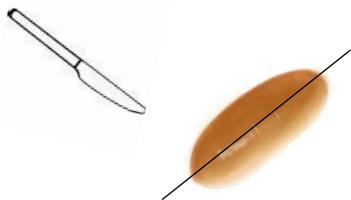
## 【焼きそばパンの作り方】

(500Wの場合)

- ①キャベツは洗って丸める。
- ②キッチンばさみで1cmに切る。
- ③レンジ容器に焼きそば、キャベツ、豚肉を入れて  
水を大さじ1かける。



- ④蓋をして2分加熱する。
- ⑤取り出して、ソースをかけて混ぜる。
- ⑥蓋をして、1分加熱してよく混ぜる。
- ⑦テーブルナイフでパンに切り目を入れる。  
(下は残しておく)



- ⑧パンに焼きそばを挟み、お好みソースをかける。  
好みに青のり、紅ショウガをかける。

## 【フルーツサンドの作り方】

- ⑨バナナは皮をむいて、ナイフで斜めに切る。
- ⑩イチゴは縦に半分に切る。
- ⑪キウイはスプーンでくり抜く。
- ⑫切り目を入れたパンにホイップクリームをはさむ。
- ⑬その横にフルーツをはさむ。
- ⑭それぞれをラップで包む。



### 材料

パン	ほん 2本	この お好みソース
焼きそば	たま 1/2玉	てきぎ 適宜
豚小間肉	ぐらむ 15g	フルーツ (バナナ、イチゴ、キウイ)
キャベツ	しょうしょう 少々	
青のり、紅ショウガ	てきぎ 適宜	ぐらむ ホイップクリーム20g
		てんぷ ぶんまつ しょう 添付の粉末ソース使用