

【海鮮あんかけ焼きそばの作り方】 (500Wの場合)

① 200 m l の水に塩を小さじ1入れて混ぜ

冷凍シーフードミックスを解凍する。



② キャベツは食べやすい大きさに手でちぎっておく。



③ かに風味スティックは手でほぐしておく。

④ キヌサヤは筋を取っておく。



⑤ 麺はザルに入れて、水でほぐしておく。

⑥ ボールに水100 m l を入れ、砂糖、中華スープのもと、ごま油を小さじ1入れる。



⑦ しょうゆとかたくり粉を大さじ1入れて、よく混ぜる。



⑧ 解凍したシーフードをキッチンペーパーで拭き、レンジ容器に入れる。

⑨ ⑥のあんど、キャベツを入れて、蓋をして2分加熱する。



⑩ 取り出したらよく混ぜ、麺とかに風味スティックとキヌサヤをのせて蓋をして3分加熱する。

⑪ よく混ぜて皿に盛る。