

かいせん や ざいりょう
海鮮あんかけ焼きそば材料

ひとりぶん
(一人分)

む めん
♪ 蒸し麺

ふくろ
1 袋

れいとう
♪ 冷凍シーフードミックス

ぐらむ
100 g

* 解凍(水200 m l、塩小さじ1)

♪ キャベツ

まい
1 / 2 枚

♪ キヌサヤ

まい
2 ~ 3 枚

ふうみ
♪ かに風味スティック

たば
3 束

ちようみりよう みず ミリットル こ おお
* 調味料(水100 m l、かたくり粉大さじ1)

♪ しょうゆ

おお
大さじ1

さとう
♪ 砂糖

こ
小さじ1

ちゅうか かりゅう
♪ 中華スープのもと(顆粒)

こ
小さじ1

あぶら
♪ ごま油

こ
小さじ1