

令和8年5月

【オム^や焼きそば^{つく}の^{かた}作り方】

(500W の場合)

- ① 焼きそば^やの麺^{めん}の袋^{ふくろ}の角^{かど}を少し^{すこ}切って、1分^{ぶん}加熱^{かねつ}する。



- ② キャベツ^{せんち}はキッチンバサミ^きで1cmに切る。



- ③ 麺^{めん}を袋^{ふくろ}から出^だして、レンジ容器^{ようき}に入れてよくほぐす。

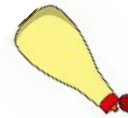


- ④ 麺^{めん}の上^{うえ}にキャベツ^{ぶたにく}と豚肉^{ぶたにく}をのせる。

- ⑤ 添付^{てんぷ}のソース^{みずお}と水^{みず}大さじ1^いを入れて混ぜる^ま。

- ⑥ ふんわりとラップ^{ぶんかねつ}をして、4分加熱^{かねつ}する。

- ⑦ 卵^{たまご} 2個^こを洗^{あら}ってボール^{わい}に割^いり入れ、マヨネーズ^ま大さじ1^い入れて混ぜる。



- ⑨ ラップ^しを敷^{さら}いた皿^いに入れて、2分加熱^{ぶんかねつ}する。

- ⑩ 加熱^{かねつ}した卵^{たまご}の上^{うえ}に焼きそば^やをのせて、形^{かたち}を整^{ととの}える。

- ⑪ 別の皿^{べつ}にひっくり反^さして、お好み^{かえ}ソース^{この}をかける。