

食感が楽しく、栄養価も高い。
さっぱり食べやすい夏メニュー。



Okazu recipe 09

じゃこ塩焼きそば

HIGH
10min~12min

材料

焼きそば麺	2袋
ピーマン(赤)	2個(パプリカ[赤]の場合は1/2個)
長ネギ	1/2本
ニラ	1/2束
もやし	1/2袋
ちりめんじゃこ	大さじ5(約20g)
ごま油	大さじ2
水	大さじ3
塩	小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
コショウ	少々

作り方

- 野菜に適したサイズに切る。
 - ピーマン(赤)と長ネギは細切り
 - ニラは5cmの長さ
- グリルパンにごま油・ちりめんじゃこを入れ、その上に焼きそば麺を乗せ水をかける。さらに野菜をすべて上に置き、塩・鶏がらスープの素・酒を入れる。
- 蓋をして【HIGH 10分~12分】加熱する。
- 醤油を回しかけ、全体をよく混ぜ、仕上げにコショウをふったら出来上がり。

具材を入れる
順番がポイント!

