# 焼きそば

野菜をおいしくたくさん食べよう！フライパンでつくる本格パラッと焼きそば！

| 所要時間 | エネルギー | 塩分 |
|---|---|---|
| 10分 | 591kcal（一人当たり） | 1.5g（一人当たり） |

## 材料（1人分）

| | |
|---|---|
| キャベツ（千切り） | 100g |
| 豚バラ肉 | 40g（三枚） |
| 焼きそば麺 | 1玉 |
| オタフクいか天入り天かす天華 | 10g |
| オタフク焼そばソース | 50g |
| オタフク青のり | 適量 |

麺の量、野菜の量により、ソースの分量は加減してください。

**その他お好みで**

もやし　ニラ　イカ　桜えび

## 使用商品

オタフク
焼そばソース

オタフク青のり

オタフクいか天入り
天かす天華

## つくり方

### 1.麺を炒める

麺は袋をもんで軽くほぐしておきます。
フライパンを中火で温め、麺をほぐしながら、約5分炒めます。
時々麺を持ち上げながら炒めます。

約5分炒めたら、麺をお皿に入れます。

**焼きコツ**

麺はしっかりと炒めよう！

**焼きコツ**

ホットプレートで焼く場合は、空いているスペースに麺をおき温めてから炒めます。温度は220°Cの高温。

### 2.豚肉を炒める

一口サイズに切った豚バラ肉を入れ、炒めます。（目安1分）

## 3.蒸らす

キャベツ、天かす、①の麺の順にのせて、約2分半蒸らします。
時々に箸でゆすって蒸気を逃がしながらカラッと炒めます。

**焼きコツ**

麺をかぶせてキャベツを蒸らす！

お皿に盛りつけて、青のりを振りかけて完成です。

## 4.混ぜ合わせる

蒸れたら、全体を混ぜ合わせ約30秒炒めます。

## 5.仕上げる

ソースを加えて、全体にソースがなじむように20秒程度で手早く炒めます。

**焼きコツ**

ソースは全体になじむようにサッと炒めるのがポイント！

Copyright © OTAFUKU SAUCE CO.,LTD. All Rights Reserved.