

IH調理 焼きそば



作り方

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
2. 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順にいためる。
3. 最後にソース、塩、こしょうを加える。

適温調理

焼き物

設定温度の目安

200°C

材料（1人分）

焼きそば用めん（ソースつき）	1袋
野菜ミックス	約250g
豚薄切り肉	50g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	各少々