


# 焼きそば



<b>加熱の目安</b>	<b>1回に作れる分量</b>	<b>使用付属品</b>	<b>カロリー</b>	<b>塩分</b>
加熱：約9分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	416kcal	4.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物）	1袋	2袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	25g	50g
野菜ミックス	125g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々

## 作りかた

- 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- 取り外したテーブルプレートの中央に①を置き **料理** **おかず** **41** **焼きそば** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## いため物のコツ

### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

### 加熱が足りなかったときは

**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。