



加熱の目安

約8分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

416kcal

塩分

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。

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。
- テーブルプレートの中央に①を置き **32 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。