



作りかた

1. 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。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **077 焼きそば** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約9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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料

焼きそば用めん(ソースつき、1袋150gの物)

1人分

1袋

2人分

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

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。