



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 **062 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7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

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

焼きそば用めん(ソースつき、1袋150gの物)

豚薄切り肉(ひとくち大に切る)

野菜ミックス

塩、こしょう

1人分

1袋

25g

125g

各少々

2人分

2袋

50g

250g

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。