

電子レンジで 簡単クッキング

262838 冷蔵 次回12月2日 丸菱製麺

焼きそば用蒸しめん
280g(2食)

滋賀県産小麦を使用し、もっちりとした食感。

小麦・卵

(155kcal・食塩相当0.25g/100g) 消費期限:お届け日を含め4日

1食につき
10
ポイント



産直

250 毎週企画 滋賀県 滋賀有機ネットワーク

滋賀の小松菜(大袋)

250g前後

小麦粉:国産



本体 **138**円
(税込 149円)



厳選価格

本体 **138**円
(税込 149円)

小松菜の塩焼きそば

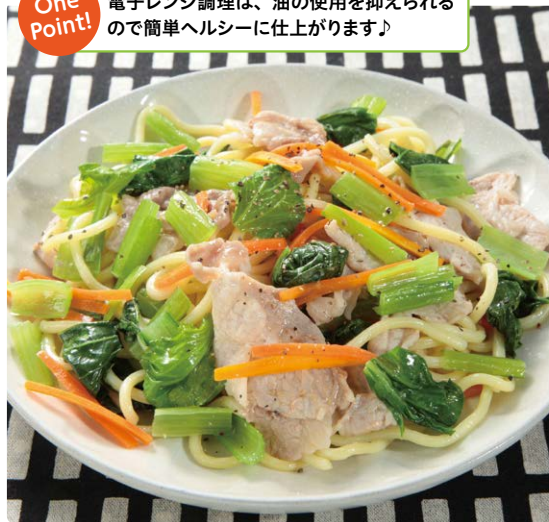


電子レンジを使ってアッという間に焼きそばの出来上がり!



One Point!

電子レンジ調理は、油の使用を抑えられるので簡単ヘルシーに仕上がります♪



材料 (2人分)

262838 焼きそば用蒸しめん 2玉
豚肩ロースうす切 100g
250 産直 滋賀の小松菜 170g
人参 50g
こしょう 少々

A ガラスープの素 小さじ1
酒 大さじ1
ごま油 小さじ2
塩 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は幅2~3cmに切り、**A**をもみ込む。小松菜は2cmのざく切り、人参はせん切りにする。
- ② 耐熱皿に麺をほぐしてひろげ、上に小松菜、人参、豚肉を順にのせる。ラップをして電子レンジ(600W)で8分加熱し、そのまま1~2分おく。
- ③ ②のラップをはずし、よく混ぜてこしょうで味を調える。