

食材2つだけ!

シーフードミックス

×

カット野菜(野菜炒め用)



調理時間

10分

カット野菜と冷凍食材で簡単

塩だれ焼きそば

材料 (2人分)

シーフードミックス 150g

カット野菜(野菜炒め用) ... 200g

中華蒸し麺 2玉

○鶏ガラスープの素(顆粒)

..... 小さじ1

○酒 大さじ1

○塩 小さじ1/3

○しょうゆ 小さじ1/2

○にんにくのすりおろし

..... 小さじ1/2

○こしょう 少々

ごま油 大さじ1

1 電子レンジで麺を温める

麺は600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。

2 フライパンで炒める

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、野菜がしんなりするまで炒める。麺とシーフードを入れて約2分炒める。ボウルに○を入れて混ぜ合わせてから回し入れ、全体を炒め合わせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索