

作り方手順(2人前)



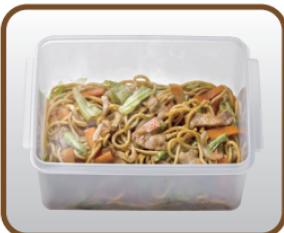
1 ザルを外し中に焼そば(蒸し麺)を入れ、水洗いする。
本体底に水160mlを入れザルをセットする。



2 焼そば(蒸し麺)の上に豚バラ肉・キャベツ・玉ねぎ等の具材を乗せる。



3 フタをして 500W で約8分加熱する。残ったお湯を捨て、麺と具材をザルから本体に移す。



4 ソースと合わせて出来上がり！お好みで青のりなどをのせて、出来上がり。



北見風焼そば

北海道北見市
塩味でオホーツク地方北見市の名産品
ホタテ・玉ねぎを入れるのが特徴。



※赤文字は1人前・青文字は2人前の表記です。

| | (1人分) | (2人分) |
|-----|---|---|
| 材料 | 焼そば(蒸し麺) 玉ねぎ(約5mm幅のくし切りにする) 赤バブリカ(約5mm幅に切り幅2等分にする) 黄バブリカ(約5mm幅に切り幅2等分にする) アスパラ(約5mm幅に斜め切りにする) ホタテの缶詰 | 1玉 20g 20g 20g 20g 1缶(身70g) |
| | | 2玉 40g 40g 40g 40g 2缶(身140g) |
| 下味 | 塩 鶏ガラスープの素(粉末) ホタテ缶の汁 | ひとつまみ 小さじ1 大さじ1 |
| ソース | オイスタークリーミー ガーリックパウダー | 小さじ1/2 少々 |
| | | 大きめ 大さじ1 少々 |

調理方法

- 1 ザルを外し中に焼そば(蒸し麺)を入れ、水洗いする。
- 2 本体底に水160mlを入れ、①のザルをセットする。
- 3 焼そば(蒸し麺)の上に玉ねぎ・赤バブリカ・黄バブリカ・アスパラ・ホタテをのせ下味をふる。
- 4 フタをして500Wで約5分(約8分)加熱する。残った湯を捨て、麺と具材をザルから本体に移す。
- 5 ソースと合わせる。