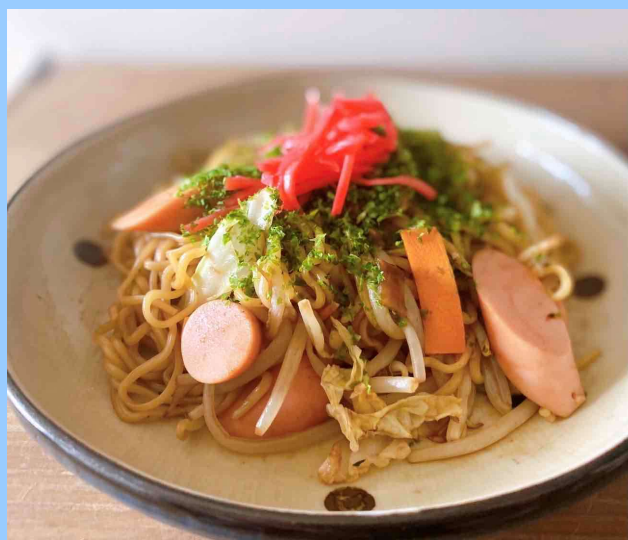




レンチン焼きそば (1人分)



材料

- 焼きそば用中華麺 1袋
- 添付の粉末ソース 1袋
- 魚肉ソーセージ 1本
- カット野菜 100g
- お好みで 青のり
- 紅生姜

作り方

- ① 大きめの耐熱皿に麺、ななめ切りした魚肉ソーセージ、野菜の順にのせ、粉末ソースをふりかける。
- ② ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③ 麺とソースをよくからめ、お好みで青のりをふり、紅生姜を添える。

1人分 栄養成分

エネルギー	416Kcal
たんぱく質	15.5g
食塩相当量	5.1g