

豚キムチ焼きそば

【材料】 ※1食分作れます

蒸し焼きそば・・・1袋
豚こま切れ肉・・・50g
キャベツ・・・2枚程度
キムチ・・・大さじ3
中華スープの素・・・小さじ1
塩・こしょう

★大さじは、カレースプーンなどでも代用できます

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器



エネルギー490kcal タンパク質16.8g

調理時間
約10分

1食あたりの価格
約230円

～つくりかた～

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②耐熱容器にキャベツと豚肉を入れ塩こしょうをふり、その上にキムチと蒸し焼きそば麺をほぐしてのせる。
- ③中華スープの素と水を少量加え、ラップをかけずに電子レンジ600Wで8分加熱する。
- ④加熱後、全体をしっかりとかき混ぜ、水気が無くなったら完成。

～メモ～

- ・電子レンジで加熱する際はやけどに気を付けましょう。
- ・キムチの量で味を調節することができます。
- ・キムチを減らし、付属の粉末ソースでも美味しく召し上がれます。
- ・お好みで一味唐辛子をふっても美味しくなります。