

穂禮上海

野菜たっぷり五目餡かけ海鮮焼きそば

キットに入っている材料

- 野菜
- 海鮮
- 麺
- タレ
- 鶏ガラスープ

ご用意頂く材料

- サラダ油
- 片栗粉
- ごま油★

①タレやスープを取り出す際、こぼさないようご注意ください。

★お好みで

入れる材料 (1食分)

火力

1

野菜を湯通しする
(30秒程度)

- 湯 (沸騰させる)
- サラダ油 大さじ2
- 野菜



2

麺を軽く炒め
焼き付ける
(片面3分ずつ)

- サラダ油 大さじ1
- 麺



麺を器に盛る

3

海鮮を炒めて
餡を合わせる

- サラダ油 少々
- 海鮮
- 野菜
- タレ
- 鶏ガラスープ



沸騰したら・・・

4

とろみをつけて
味を調える

- 片栗粉 大さじ2
(同量の水で溶く)
- ごま油★ お好み



餡を麺にかける

完成

