

材料 2人分

| | | |
|-----------------------------|-------|-------|
| 焼きそば用蒸し中華麺 | ----- | 2玉 |
| 豚バラ肉（薄切り） | ----- | 100 g |
| にんじん | ----- | 20 g |
| 玉ねぎ | ----- | 60 g |
| キャベツ | ----- | 200 g |
| カゴメ醸熟ソース炒め香るソース-大さじ4 | | |
| サラダ油 | ----- | 大さじ1 |

NEW!



作り方

- ①にんじん、玉ねぎは細切り、キャベツは2cm程度の角切りにする。
豚肉は3~4cm長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、焼きそば麺を入れ両面焼き、麺をほぐしながらしっかり炒め、麺の表面にところどころ焼き色が付いたら取り出す。
- ③同じフライパンで豚肉を炒めて色が変わったら、人参、玉ねぎを加え炒め、キャベツを加え、かさが少し減るまで炒める。
- ④焼きそば麺を戻し、炒め香るソースを回しかけ、強火でさっと炒め合わせる。



調理時間
約15分

エネルギー
661kcal

塩分
3.8g

香ばしい! 万能炒め調味料

食材を炒めて仕上げに回しかけるだけで
香ばしく深い味わいの炒め物ができます!

使用量目安(2人前)

野菜炒め(食材約350g) 大さじ約2(フライパン2周)
 焼きそば(麺2玉) 大さじ約4(フライパン4周)

