

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい

おしながき



レンジで作る焼きそば



材料

1人分

- ・やきそばの麺、粉末ソース 1食分
- ・肉入りカット野菜(冷凍、コンビニ等で売っているもの) 1袋
- ・ゆで卵 1個

レシピ一覧はコチラ→



作り方 (🕒3分)

- ①耐熱容器に、やきそばの麺・肉入りカット野菜・粉末ソースの順に入れる。(フタはしない)
- ②レンジで2~3分(600w)加熱する。
- ③箸でソースを全体になじませ、ゆで卵を半分に切って入れたら完成。



レンジで加熱直後の容器は熱いので、

やけどに注意しましょう。



耐熱容器に入れてレンジで
あたためるだけ。



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 367kcal
たんぱく質 15.9g
脂 質 10.8g

炭水化物 52.5g
食塩相当量 4.6g
(使用する麺、具材によって異なります)