



少量のごま油でヘルシー焼きそばはいかがでしょう。

玉ねぎもやし、小さめに切ったキャベツ、お肉など
冷蔵庫にある食材でも簡単に出来ます。



ホタテとサニーレタスのヘルシー焼きそば



～材料～

中華蒸し麺 1玉 ベビーホタテ 75g

サニーレタスの葉 1～2枚 にんじん 20g

オイスターソース 大さじ1/2 醤油 小さじ1 ^A

ごま油 小さじ1 胡椒 少々

作り方

1. 中華蒸し麺は袋の中で半分にします。
サニーレタスは一口大に切り、にんじんは皮をむき厚み2mmの短冊切りにします。
2. 容器に、にんじん→ホタテ→袋から取り出した中華麺の順に入れて
混ぜ合わせたAの調味料を加えます。
上蓋(穴2)をセットし500Wの電子レンジで6分加熱します。
3. レンジから容器を取り出したらサニーレタスを加え、
麺をほぐしながら全体を混ぜ合わせて出来上がり。