



スープ 焼そば

稲村 淳

材料・分量(4人分)

キャベツ	1/4玉	牛乳	800ml
豚肉	320g(80g×4)	中華スープの素	10g
焼そば用麺	4袋	みそ	10g
塩	少々	卵	4個
コショウ	少々	ネギ	2~3本

作り方(時間:40分)

- ① キャベツと豚肉を一口サイズに切る。
- ② 油(分量外)をひいたフライパンで、キャベツ、豚肉を炒め、麺を入れる。
塩、コショウで味をつける。
- ③ 牛乳を鍋で温め、スープの素、みそを入れる。
- ④ 皿に②を盛り、③をかける。
- ⑤ ④に生卵とネギをトッピングして完成。

セールポイント

いつもの焼そばを手軽にアレンジしました。

油を少量しか使用しないので、さっぱり&ヘルシーです。

スープの素は各家庭にあるものを使うことで他のアレンジも楽しめます。