



災害時に便利!

パッククッキング 焼きそば

食改さんのおすすめレシピ



(1人分:304kcal)

※加熱前に麺をほぐすとボロボロになるので、加熱後にほぐすとよい。

〔材料／1人分〕

- 野菜炒めミックス1袋(160g)
- 魚肉ソーセージ1/2本
- 焼きそば麺 1袋
付属の粉ソース 1袋
- 耐熱性ポリ袋 1枚
(高密度ポリエチレン)
- 水 小さじ1

〔作り方〕

- ① ポリ袋に野菜炒めミックス、焼きそば麺の順に入れ、粉のソースをかける。
- ② 魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切り、①に加え、水を入れて空気を抜き、袋の上の方をきつく結ぶ。
- ③ 大きめの鍋の底に耐熱皿を置き、②が浸かる程度のお湯を沸かし、沸騰したら、②を入れ蓋をして5～6分加熱、火を止めて5～6分蒸らす。
- ④ 袋を開け、麺をほぐし、全体を混ぜる。



NEW
動画で
作り方を
配信中!!

