

あっ!!というまの

# 上海風焼そば



材料: 塩ごまにんにくの味付け肉 300g

(豚ばら肉)

焼きそば	3玉
ニラ	1/2束
もやし	1袋
中華だし	小さじ1
韓国海苔	適量

もやしを水洗いする。  
ニラを5センチぐらいに切る。



レンジ(600W)で焼そばを30秒温める。  
油なしで、味付け肉を炒める



もやしをフライパンに入れて、  
中華だしを入れる。



もやしに火が、通ったら焼そばを入れて炒める。



ニラを入れて炒める。



お皿に盛り。  
海苔をかけたら、できあがり。

