

海鮮焼きそば

シーフードミックスで美味しい焼きそば～



材料（4人分）

シーフードミックス	適量
きゃべつ	1/4 個
玉ねぎ	中 1 個
にんじん	1/2 本
サラダ油	大 1.5

調理時間	約 8 分
サッポロ一番しょうゆラーメン	619kcal

作り方

1. 冷凍のシーフードミックスを浸る位の水につけて溶かす。きゃべつはざく切りに、玉ねぎは適当な大きさのくし型に、にんじんは細切りにしておく。麺は3分間茹でて、ザルに上げておく。
2. きゃべつ、玉ねぎ、にんじんを炒め、そこにシーフードミックスと麺を加えて炒め合わせる。
3. 2. にシーフードミックスの戻し汁とサッポロ一番のスープを加えながら炒めて味を整え、お皿に盛り付け、出来上がりです。

調理のヒント

1. 野菜はもやし、青菜など、ご家庭にあるものを色々入れてお楽しみ下さい。
2. シーフードミックスは戻し汁を使用できるものを選んでお使い下さい。