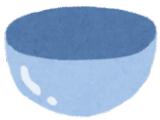
焼きそばの作り方

※肉や野菜を加える場合は、必ず計量・栄養計算して使いましょう！

【基本の作り方】

①　麺を袋から出し、耐熱容器に入れる。 　　100円ショップなどで、蓋つきの耐熱容器や、さらにお湯切りもできる容器が売っています。	
②　熱湯を注ぎ、蓋をして3分30秒待つ。	
③　お湯を捨てて麺にソースをからめて約1分おく。 　　「ジンゾウ先生のふりかけ（麹入り）」をかければ、さらに美味しいです。	

【野菜やお肉を加える作り方】栄養バランスよく♪

①　フライパンで肉や野菜をいためておく。	
②　ノンフライ麺を袋から出し、耐熱容器に入れる。	
③　熱湯を注ぎ、蓋をして3分待つ。	
④　お湯を捨てて軽くほぐし、蓋をはずして電子レンジ500Wで約1分加熱する。	

⑤　①のフライパンに麺と付属のソースを加えて混ぜてお皿に盛る。 　　「ジンゾウ先生のふりかけ（麹入り）」をかければ、さらに美味しいです。	