

「ソース焼きそば」ちょい足しレシピ

焼きそば + 「ふりかけ(のりたまご)」1袋



焼きそばの麺とソースを取り出す。

麺を袋から出しカップに入れ、熱湯を注ぎフタをして3分30秒待つ。

湯切り口からお湯を捨て、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(のりたまご)をかける。

エネルギー451kcal たんぱく質1.148g カリウム75mg リン78mg 食塩相当量1.79g

□

焼きそば + 「キャベツ」20g



焼きそばの麺とソースを取り出す。

麺を袋から出しカップに入れ、刻んだキャベツをのせる。

熱湯を注ぎフタをして3分30秒待つ。

湯切り口からお湯を捨て、麺にソースをからめて約1分おく。

エネルギー445kcal たんぱく質1.0g カリウム103mg リン73mg 食塩相当量1.7g

焼きそば + 「もやし」20g



焼きそばの麺とソースを取り出す。

麺を袋から出しカップに入れ、熱湯を注ぎフタをして3分待つ。

湯切り口からお湯を捨て、軽くほぐす。

洗ったもやしをのせて電子レンジ500Wで約1分加熱する。

麺にソースをからめる。

エネルギー443kcal たんぱく質1.1g カリウム77mg リン74mg 食塩相当量1.7g