



マロニー焼きそば風

材料

冷凍シーフードミックス	80g	顆粒和風だしの素	小さじ1
茹でマロニー	200g	ウスターソース	大さじ1
人参	20g	オイスターソース	小さじ2
玉ねぎ	20g	サラダ油	小さじ1
キャベツ	20g	こしょう	少々
ピーマン	1個	紅しょうが	適量
		かつお節	適量
		青のり	適量

作り方

- 1 シーフードミックスは解凍する。人参は皮をむき、5 mm 幅の短冊切りにする。玉ねぎは皮をむき、5 mm 幅に切る。キャベツは3 cm 大に切る。ピーマンはヘタと種を取り除き、5 mm 幅に切る。
- 2 本体に分量外の熱湯(500ml)を入れ1~2分置き、湯を捨てる。
※熱湯は沸騰直後のお湯(100℃)を使用してください。
- 3 **耐熱容器**に人参・玉ねぎ・シーフードミックスを下にして、マロニー・キャベツ・ピーマンをのせ、顆粒和風だしの素・分量外の水(小さじ2)をふり、ラップをして電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- 4 **3**にウスターソース・オイスターソース・サラダ油・こしょうを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 5 **4**を本体に移し入れフタをして、10分置く。
- 6 仕上げに紅しょうが・かつお節をのせ青のりをかける。