



海鮮焼きそば

材料 (2人分)

そば玉	2玉
もやし	60g
キャベツ	大2枚
シーフードミックス (冷凍)	100g
塩コショウ	少々
かきドレッシング	大さじ2

作り方

1. シーフードミックスをレンジで解凍する。
2. 一口大に切ったキャベツともやしを強火で炒め、皿にとっておく。
3. シーフードミックスをフライパンで炒め、水を通してほぐしておいたそば玉を加え炒める。
4. 3に2を加え、軽く塩コショウをふる。
5. 最後にかきドレッシングをいれ、さっと火を通して出来上がり。

使用したセンナリの商品

