



## 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。