



## 蒸し焼きそば

### ■材料(1人分)

豚肉…50g

人参…30g

白ネギ…1/2本

ピーマン(小)…1個

焼きそば用の麺…1玉(150g)

ごま油…小さじ1

A

酒…小さじ1

塩…小さじ1/8

鶏ガラスープの素…小さじ1/4

お湯…小さじ1



BEFORE

### フタ使用

#### 焼き時間の目安

【片面グリル】予熱(強火)2分→③弱めの中火5分→④フタをして中火7分

【両面グリル】予熱なし→③弱めの中火3分→④フタをして中火5分

### ■作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。人参は短冊切り、白ネギは斜めに薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ② ギャルに焼きそば用の麺を入れ、さっと湯に通してほぐし、水気をきる。
- ③ グリルクッカーに野菜と焼きそば用の麺、ごま油を入れ、全体を混ぜ、豚肉を均等にのせる。
- ④ 混ぜ合わせたAを全体に回しかけ、グリルに入れて弱めの中火(焼き時間の目安を参照)で焼く。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせフタをして中火(焼き時間の目安を参照)で焼く。
- ⑥ グリルクッカーを取り出して全体を混ぜる。