

# おうち de 満洲レシピ

Vol.14

## 小松菜と長ネギの 塩焼そば

ビタミンや  
カルシウムが  
たっぷり!



### 材料 (2人前)

#### ★蒸麺…2袋

- 油…大さじ1
- ニンニク(スライス)  
…1片
- 豚肉…70g

#### 野菜

- 小松菜、長ネギ、キャベツ…各100g
- もやし…50g
- 人参、しめじ…各30g

#### ★しおタレ…1袋

### 作り方

- ①野菜は、食べやすい大きさに切っておきます。
- ②蒸麺は袋から出して皿に移し、ラップをしてから電子レンジ(500W)で30秒～1分加熱します。
- ③フライパンに油・ニンニクを入れ、弱火でじっくりと加熱します。ニンニクの香りが出たら豚肉・野菜を炒めます。具材に8割ほど火が通ったら、蒸麺を入れ混ぜ合わせます。麺がほぐれたらしおタレを加え、水分が無くなるまで炒めたら完成です。

★マークは自家製お土産商品です。

ぎょうざの満洲

“小松菜と長ネギの塩焼そば”にはこれ!

蒸麺  
栃木県産小麦

100%



むしゅごの満洲

こだわりの  
自家製麺

要冷蔵

蒸麺  
むしゅめん

焼そば用

蒸麺 蒸中華麺  
(1玉170g)

通常価格

55円(税込59円)

特売日価格

45円(税込48円)

特売日がお得!



しおたれ

30円(税込32円)

※しおたれ1袋で2玉分の  
塩焼そばが出来ます。

美味し  
塩味が  
さっぱり  
ぱり  
ぱり



調理イメージ

お土産コーナーで販売中!

201904SK