

## ミーゴレン

合計加熱調理時間 約 9分

[1人分：528kcal/ 食塩相当量：5.4g]

甘辛い味がくせになるインドネシア料理。  
海老はぷりぷり、お肉はふっくら仕上がります。



## 分量

6人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	90%	9分	220℃	—

## 材料 (6人分)

焼きそば麺	4玉
<材料a>	
もやし	200g
タマネギ (薄切り)	1個
ニラ (長さ4cmに切る)	1/2束
パプリカ (幅5mmの細切り)	1/2個
ニンニク (薄切り)	2かけ
<材料b>	
むきえび (背ワタを取る)	300g
鶏もも肉 (小切り)	300g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
<材料c>	
ケチャップマニス	大さじ4
オイスターソース	大さじ2
ナンプラー	大さじ3
サンバルソース	大さじ2
サラダ油	大さじ2
卵	6個
香菜 (ざく切り)	適量
フライドオニオン	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に焼きそば麺を並べ、<材料a>、<材料b>の順にのせ、<材料c>、サラダ油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. エッグパン1枚に卵を割り入れる。
3. 加熱開始から6分後、エッグパンをにスチコンに入れる。
4. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、 tong でよく混ぜ合わせる。3のエッグパンも取り出す。
5. 器に盛り、4の目玉焼き、香菜、フライドオニオンを添える。

**調理ポイント** ◆ケチャップマニスが入らない場合は、しょうゆ大さじ2と砂糖大さじ2で代用する。