

シーフード塩焼きそば

合計加熱調理時間 約7分

[1人分：266kcal/食塩相当量：2.2g]

魚介類を使ってさっぱりと、油少なめのヘルシー焼きそばです。



材料 (8人分)

<材料a>

焼きそば麺	4玉
むき海老 (背から半分に切る)	25尾
ホタテ貝 (貝柱の部分の部分を半分にする)	10個
イカ (細切り)	90g
もやし	200g
長ネギ (そぎ切り)	4本
ごま油	40cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	220℃

作り方

- 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、<材料a>を入れて塩 (分量外)、こしょう (分量外)、ごま油を振りかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。

調理ポイント ◆野菜の水分量によって、加熱時間を調節すること。