

準備物・材料

鍋	焼きそば麺	1玉
水	もやし	1/3袋
ポリ袋	ちくわ	1/2本
キッチンばさみ	人参	30g
ピーラー	ピーマン	1/2個
	ソース(粉又は液体)	適量

作り方

1. 材料を切る

ちくわ: キッチンばさみで輪切り
人参: ピーラーでそぐ→キッチンばさみで千切り
ピーマン: キッチンばさみで縦2つ→種を除く→縦細切り

2. 材料を全てポリ袋に入れてよく混ぜる
3. 袋の空気を抜いて上の方で結ぶ
4. 湯を沸かした鍋に入れて10分加熱する

1人分

