



- ① 麺(2玉)は袋の上から手でかるく揉みほぐす。ホットプレートを220度に温め、麺を箸でほぐしながら5分程炒め、皿に取り出す。

**ポイント** 麺を先にしっかりと炒めることで、パラッとした焼そばに仕上がります。



- ② ホットプレートに豚肉を入れて1分程炒め、肉が重ならない程度に広げる。

**ポイント** 豚肉は色が全体に変わる程度でよいので、手早く炒めて広げましょう。



- ③ 豚肉の上にキャベツをかぶせるようにのせ、その上に天かすをのせる。

**ポイント** いか天・いか粉が入った天かすを加えることで、風味と旨味がよりアップします。



- ④ ③の上に①の麺をかぶせるようにのせ、そのまま2分30秒程蒸し焼きにする。

**ポイント** キャベツに麺をしっかりとかぶせて蒸らしましょう。(麺がフタ代わりになり、キャベツがほどよく蒸らされます)



- ⑤ キャベツがほどよく蒸れたら、箸で全体をほぐすように混ぜながら、30秒程炒める。

**ポイント** 箸で全体をほぐし、蒸気を逃がしながら炒め合わせましょう。



- ⑥ ソース(2袋)をまわしかけて、全体になじむように20秒程で手早く炒め合わせる。仕上げに青ネギを散らす。

**ポイント** 全体にソースがなじむように、さっと手早く炒めましょう。



## お届けの食材

※野菜は洗浄済み

|           |      |
|-----------|------|
| 豚バラ切落とし肉  | 100g |
| 焼そば       | 2玉   |
| キャベツ      | 200g |
| 青ネギ(仕上げ用) | 10g  |
| 天かす天華     | 1袋   |
| 焼そばソース    | 2袋   |

ベチャッとしない  
オタフク推奨の  
“パラッと焼そば”の作り方！  
少しのコツで  
おいしく仕上がります！

