

【お家でつくる包丁を使わない簡単焼きそば】

【材料】

- 焼きそばの麺（麺・粉末ソースがそれぞれ3袋入ってるやつ）
- ツナ缶（袋麺1袋につき1缶）
- もやし（袋麺1袋について半袋）

- 1 もやしを器に入れてラップをし、2分ほど「チン」する

【「チン」を待っている間に・・・】

- 2 ツナ缶を空けて中身を油ごとフライパンで炒める（20秒くらいでよい）
（ツナ缶の油を使うから油は入れなくて良いよ！）
- 3 炒めている間に、麺を蛇口から水を出しっぱなしにして手でほぐす。
- 4 軽く麺をほぐして水でビタビタの状態にする。
- 5 水びたしのままフライパンに放り込む。
- 6 しばらく麺を炒めて、ツナと麺をなじませる。（この時、新たに水を入れないように）
- 7 麺に火が通ったら、粉末ソースを入れて全体にソースをなじませる。

【そうこうしているうちにもやしが完成するので】

- 6 一度火を止める。
- 7 「チン」したもよしの水分が下に溜まっていたら、水分だけ捨てる。
（熱いから気をつけて）
- 8 水分を捨てた「もやし」に、ラー油・酢・カレー粉をまぶして混ぜておく。
（量は好みで！自分ん家のソースを軽くかけたり、塩こしょうだけでも良いよー。）
（何も掛けなくてもよいよー。）
- 8 もう一度火をつけフライパンに「もやし」を投入。
- 9 もやしと麺が絡んだら、お皿に移して完成！
- 10 好みに合わせてマヨネーズを投入。
（パンに挟んでも美味しいよー。）

※ ポイントは麺を洗ったときの水分だけにして、新たに水を入れないこと！
そうするとパサパサした美味しい焼きそばが出来るぞー！
（しっとり系が好きな人はお口に合わないかも・・・（笑）

注意事項：ガスコンロの場合は、「ガス漏れ」や「火事」に注意！！