

納豆とチーズの焼きそば

【材料 1人分】

焼きそば蒸し麺（市販 調味料付）	1玉
炒め用野菜ミックス（市販）	
	1/2袋（125g）
ひきわり納豆	1パック（40g）
6Pチーズ	1個（18g）
油	小さじ1
焼きのり	少々

※野菜は、冷蔵庫にあるものでよい。大きめに切ると噛み応えがでて満腹感もでる。
※具に、肉やソーセージ、ちくわ、油揚げなど加えてもおいしい。

【作り方】

- ① 麺は、袋ごと電子レンジ 500W で 30 秒加熱しておく。
- ② フライパンに油を熱し、野菜、麺の順に炒める。
付属の調味料で調味する。
（調味料は納豆の味とチーズの塩分があるので、控えめに）
- ③ 火を止めて納豆を入れ、ざっと混ぜ合わせる（塊があってよい）
- ④ 皿に盛り、手でちぎったチーズと海苔を散らしてできあがり。

💰 1人分のおおよその値段 200円
★ 10代・20代の一人暮らしにおすすめ

【オススメコメント】

納豆とチーズ、手軽にたんぱく質を補給できる食品を使ってチャチャッとできる焼きそばです。納豆の臭いも気になりません。

