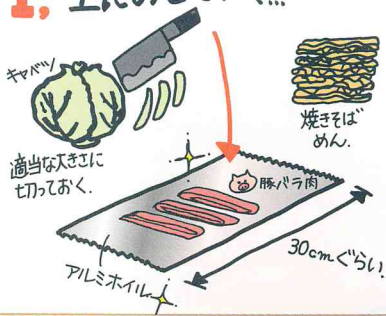


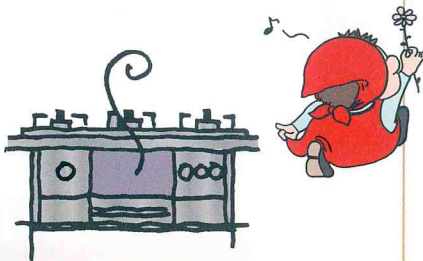
# フライパンを使わずに出来る焼きそば

《材料》キャベツ、豚バラ肉、焼きそば麺(粉末ソース付)、アルミホイル

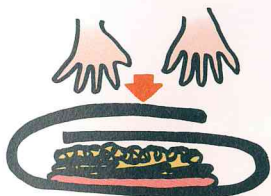
## 1. 上にのせていく...



## 3. グリルタイマー(上下強火) 10分



## 2. アルミホイルで包み込み 手でおさえる。



## 4. 出来たら粉末ソースをかけ かき混ぜる。



お好みで塩・コショウをどうぞ!

