



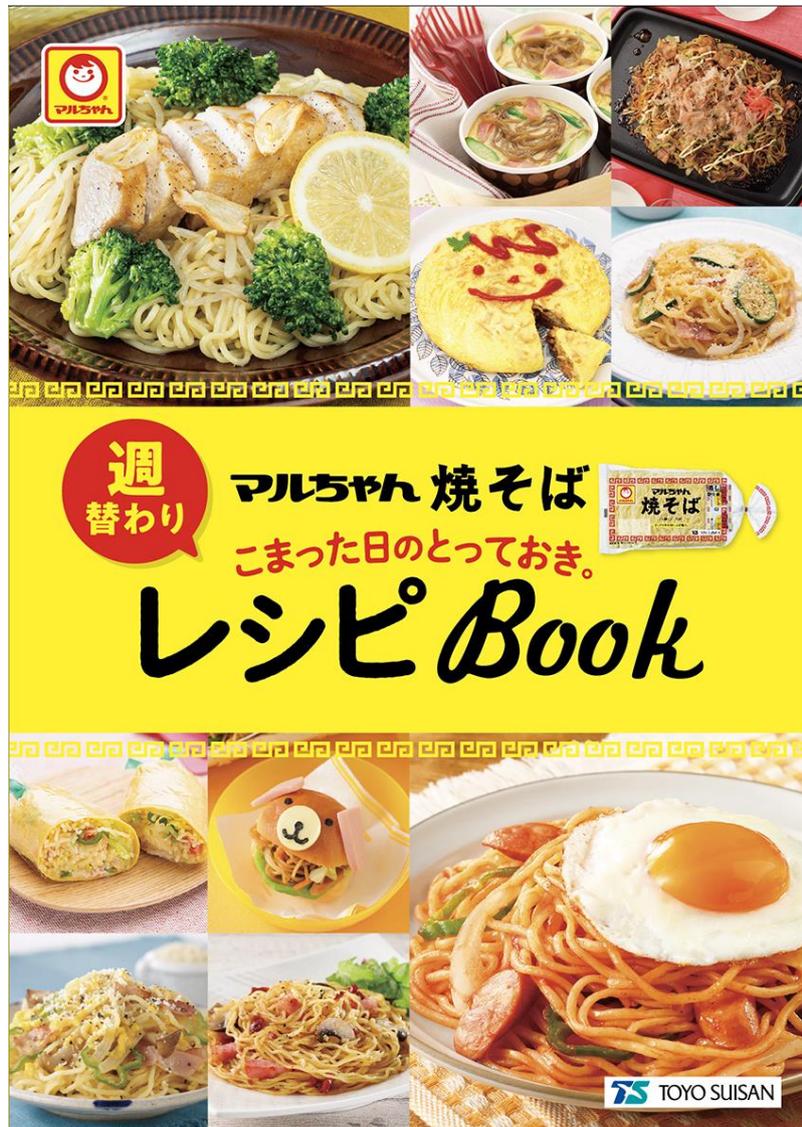
**NEWS RELEASE**

2021年5月17日

“とっておきメニュー”が1冊に！

**マルちゃん焼そば  
週替わりとっておきレシピ Book**

2021年5月下旬 発行予定



東洋水産株式会社（本社：東京、社長：今村 将也）では、レシピ本「マルちゃん焼そば 週替わりとっておきレシピ Book」を2021年5月下旬に発行致します。

「マルちゃん焼そば 3人前」は1975年に誕生し、ご家庭でも簡単手軽に美味しく調理できる商品として人気を高め、当社で一番の売上を誇るロングセラー商品です。この度、マルちゃん焼そばの汎用性をもっと知ってもらうために、東洋水産公式ホームページやマルちゃん焼そばブランドサイトに掲載中の120種類以上のアレンジメニューと新しいアレンジメニューも加え、1冊のレシピブックで紹介します。

どんな食材でも合わせられ、アレンジの幅が広い焼そばの特長を生かし、子どもが喜ぶ見た目も可愛いメニューから、大人のおつまみ、季節や催事に合わせた54品のレシピが掲載されています。掲載されている毎週のレシピは、忙しい日や献立に迷った日などに味方になってくれる「とっておきメニュー」になること間違いありません。マルちゃん焼そばは、これからも日本の食卓を応援します。

**まずは 基本の焼そばの作り方**  
めんも具も風味よく、おいしく仕上げの作り方を大公開しちゃいます!

**材料(1人前)**

マルちゃん焼そばソース3人前…1食分	キャベツ……………30g
添付の粉末ソース……………1袋	もやし……………30g
豚バラ肉……………40g	青のり、紅生姜……………適量
にんじん……………20g	サラダ油……………小さじ2
	水……………60ml

**1 野菜と肉を切る**  
にんじんは細切りに、キャベツは一口大に切る。洗ったもやしは、ざるでしっかりと水けをきる。豚肉もキャベツ同様一口大に切る。

**2 炒める**  
フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、豚肉を焼く。こんがりしたら青のりを、両面焼く。にんじん、キャベツ、もやしの順に入れて、それぞれ30秒ほど炒める。

**3 めんを入れ水を加える**  
野菜と肉の上をめんのせ、めんへ水60mlを加える。

**4 水がなくなるまでよく炒める**  
めんをまわりから静かにほぐし、水がなくなるまでよく炒める。

**5 粉末ソースをふりかける**  
火を弱め、粉末ソースをふりかける。再び中火にかけ、味が均一になるようによく混ぜ合わせながら炒める。

**6 盛りつける**  
皿に盛り、お好みで青のりをかけ、紅生姜を加える。

**調理のポイント** 覚えておくとおいしさがワンランクアップする調理のコツをご紹介します!

- めんをほぐしやすくするコツ**  
調理前に内袋のまま、電子レンジで500W/30秒温めるとめんがほぐれやすくなります。またフライパンに入れたら、蒸気で蒸かすように、まわりから静かにほぐすのがコツ。
- 食材のおいしさを引き出すコツ**  
野菜は均一に火がとおるように、同じ大きさに切ろうとしましょう。豚肉は脂が出て両面がカリッとすることで、旨味が増えます。青のりも乾燥させます。
- 炒めるときのコツ**  
水は分量どおりに入れたら、水がなくなるまでよく炒めます。また添付の粉末ソースは調理につかえないようにお好み、しかり味がなじむよう「仕上げ炒め」も忘れずに。

**マルちゃん焼そば シリーズラインアップ**

焼そば ソース 焼そば 具 お好みソース  
中華風 ナポリタン たらこバター味

本書では、実は知られていない「おいしく作るポイント」も丁寧に解説しています。

## ■レシピブックの概要

ブック名	マルちゃん焼そば 週替わりとっておき レシピ Book
監修	東洋水産株式会社
仕様	サイズ B5 (182×257mm)、全 30 ページ
発行日	2021 年 5 月下旬予定