

## → 焼きそば



PDFをダウンロード

### 材料(4人分)

キャベツ	120g
豚もも肉	40g
にんじん	40g
しょうが酢漬	4g
油そば	120g
むぎえび	40g
いかこま切れ	40g
油	少々
塩	少々
こしょう	少々
ソース	8g 大さじ1/2
焼きそばの素	4g 小さじ1
青のり粉	少々

## → 作り方

1. キャベツは1cm幅の短冊切り、豚もも肉は2cm幅の細切り、にんじんは短冊切り、しょうが酢漬は細切りにする。
2. 油そばはほぐしておく。
3. むぎえび・いかのこま切れは下茹でをする。
4. フライパンに油を熱し、豚もも肉を炒め、塩・こしょうをする。
5. 豚もも肉に火が通ったら、にんじんとキャベツを入れて炒める。
6. ②の油そばと③のむぎえびといかのこま切れを入れてさらに炒める。
7. しょうが酢漬・ソース・焼きそばの素を入れて軽く炒める。
8. 最後に青のり粉を入れる。

### \* コツ・ポイント \*

給食では業務用の焼きそばの素を使用しています。  
家庭で作られる時は、焼きそばの素の代わりにソースの量を少し増やし、  
塩と砂糖を少し加えて作るとよいでしょう。