

つくってみませんか？

野菜もたっぷり食べましょう♪



<ソース焼きそば>

材料(4人分)

中華めん	…	400g
豚小間肉	…	130g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
にんじん(短冊切り)	…	50g
たまねぎ(スライス)	…	100g
もやし	…	150g
キャベツ(ざく切り 芯はスライス)	…	200g
○ウスターソース	…	25g
○焼きそばソース	…	40g
○こしょう	…	少々
油	…	小さじ2

作り方

- ① 麺は袋をもんで軽くほぐしておきます。フライパンを中火で温め、麺をほぐしながら、約5分よく炒め、お皿に出す。
- ② ①のフライパンに油を入れて豚肉を炒め、にんじんをいためる。
- ③ たまねぎ、もやし、キャベツ、①の麺の順にのせて、約2分半蒸らす。時々箸でゆすって蒸気を逃がしながらカラッと炒める。
- ④ 蒸れたら、全体を混ぜ合わせ、ソースとこしょうを入れて、手早く炒める。

