

料理名：焼きそば

【写真】



【材料（4人分）】

・焼きそばめん	300g
・たまねぎ	中1個
・にんじん	1/2本
・キャベツ	小1/4個
・豚肉	50g
・いか（冷凍）	50g
・焼きちくわ	1と1/2本
・青のり	小さじ2
・ウスターソース	大さじ4
・塩、こしょう	少々
・炒め油	小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、キャベツは2cm幅のざく切り、ちくわは輪切りにする。
- ② いかは短冊切りにし、下ゆでしておく。（カットしてあるものを買うと便利です。）
- ③ 焼きそばめんはフライパンでから煎りし、焼き色がついたら皿に出しておく。
- ④ フライパンに油をひき、豚肉を入れ、塩、こしょうをふっていためる。
- ⑤ ④に、にんじん、たまねぎを加えていためる。
- ⑥ にんじん、たまねぎに火が通ったら、キャベツ、ちくわを加える。
- ⑦ キャベツがしんなりしたら、②のいかを加えて混ぜる。
- ⑧ ⑦に③のめんとソースを加えてよく混ぜ、青のりをふって完成。

【ポイント】

- 給食の人気メニューのひとつです。野菜たっぷりの焼きそばです。
- 給食では、完成してから食べるまでに時間があるため、麺を油で揚げてパリパリにしています。揚げることで、パリパリの麺が野菜やソースの水分を吸収し、ちょうどよいかたさで食べることができます。
- 給食ではパンやしゅうまいと一緒に食べます。ご家庭でメイン料理として作る場合は、分量より少し多めに作るのがおすすめです。

