

～＊～焼そば～＊～

<材料 4人分>注:給食では汁椀に入るくらいの量になります。

焼そば麺……160g

豚もも肉……40g

いか(短冊)……40g

キャベツ……160g

玉ねぎ……120g

もやし……80g

きくらげ(乾燥)…2g

にんじん……40g

葉ねぎ……20g

酒……………小さじ1

焼そばソース…大さじ4

こいくちしょうゆ・小さじ1

塩、こしょう…少々

鶏だし(顆粒)…小さじ1

オイスターソース・小さじ1

油……………適量

<作り方>

①豚もも肉はスライスに切る。

②にんじん、玉ねぎは短冊、キャベツは7mm幅、葱は5mmの小口に切る。

③きくらげは戻して千切りに切る。

④別鍋にもやしと浸るくらいの水を入れ、沸騰するまで沸かす。沸騰後、お湯を切る。

※給食では、キャベツも大量に使うので、一度蒸して野菜の水分を減らしてから、炒めています。

⑤フライパンに油をひいて、豚肉、いか、塩コショウ、酒を入れて炒める。

⑥次ににんじん、玉ねぎが柔らかくなるまで炒める。

⑦きくらげ、キャベツを炒め、キャベツがしんなりしたら、もやしを入れる。



⑧次に調味料を入れ、野菜とよくなじんだら、中華めんをほぐしながら入れ、炒める。

⑨最後に葉ねぎを入れて仕上げる。