

「おいしい焼きそばの作り方」

○ 材料

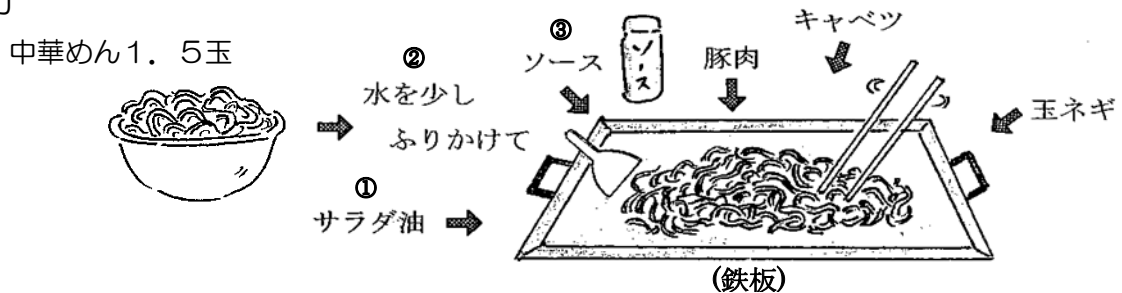
キャベツ 焼きそばソース サラダ油



○ 下ごしらえ

<p>中華めん</p> <p>中華めんに水をふりかけほぐしておく</p>	<p>キャベツ</p> <p>キャベツは芯を切り落とし、3cm角ぐらいに切る</p>	
<p>玉ネギ</p> <p>玉ネギは半分に切り、たてに2つに切る</p>	<p>豚肉</p> <p>細切れになっているのでほぐしながら炒める</p>	<p>もやし</p> <p>もやしはきれいに洗う</p>

○ 作り方



- ① 鉄板を巻きで熱してサラダ油をなじませ、豚肉から具を順番に入れて、炒める。
- ② 中華めんをほぐしながら加えて、炒める。
- ③ ソースで味を付け、全体を混ぜ合わせる。

蒸しめんには、水を少しふりかけてから炒めるのがコツ。

焼きそばソースをいれたら火を弱め、じっくりいためると味がよくしみます。