

野外炊飯

「おいしい焼きそばの作り方」



○ 材料

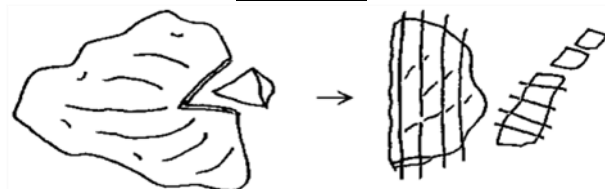
キャベツ 焼きそばソース サラダ油

○ 下ごしらえ

中華めん



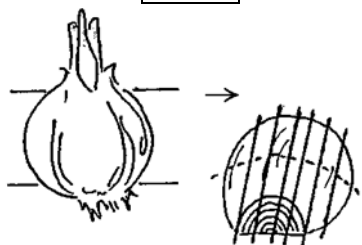
キャベツ



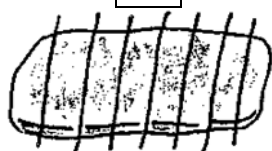
中華めんに水をふりかけほぐしておく

キャベツは芯を切り落とし、3cm角ぐらいに切る

玉ネギ



豚肉



豚肉 3cm幅に切る

もやし



玉ネギは半分に切り、たてに2つに切る

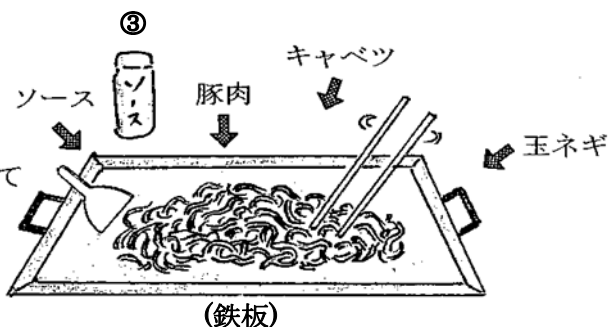
もやしはきれいに洗う

○ 作り方

中華めん1.5玉



- ① サラダ油 →
- ② 水を少し
ふりかけて
- ③



- 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、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。

[これでおいしい焼きそばができる…はず! ?]