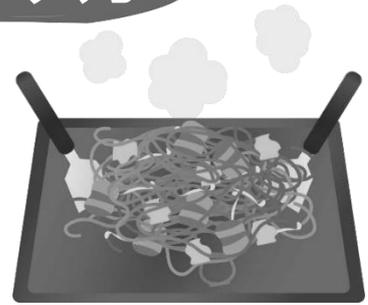


焼きそばの作り方

○ 材料

中華めん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん

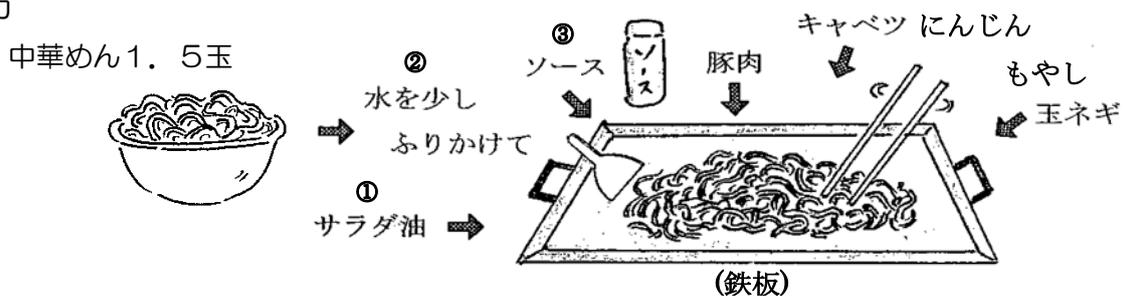
焼きそばソース サラダ油



○ 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>にんじん</p> <p>たてに2つに切る もう一度たてに切る 1~2mm幅に切る</p>	<p>豚肉</p> <p>こま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 鉄板を薪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。



中華めんに、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。