

給食の人気メニューをつくってみよう！



## 焼きそば

<材料 大人4人分>

焼きそば用の麺	4玉	
キャベツ	200g	
豚肉	150g	
にんじん	80g	
ピーマン	30g	
油	適量	
中華味	10g	
ウスターソース	20g	} ソース
とんかつソース	40g	
砂糖	5g	

<作り方>

- ① 豚肉を油で炒める。
- ② 肉が炒まったら、にんじん・ピーマン・キャベツを順に加えて炒めていく。
- ③ ②に中華味を入れて味付けする。
- ④ 麺を蒸す。(レンジで温める)
- ⑤ ソースを鍋で温める。
- ⑥ 麺と野菜とソースを混ぜ合わせる。