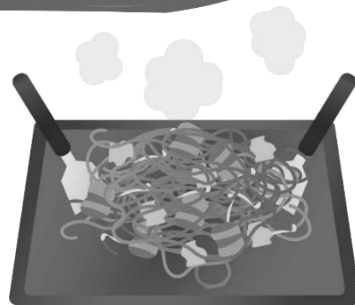


焼きそばの作り方

○ 材料

そば玉、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし
焼きそばソース サラダ油

○ 下ごしらえ

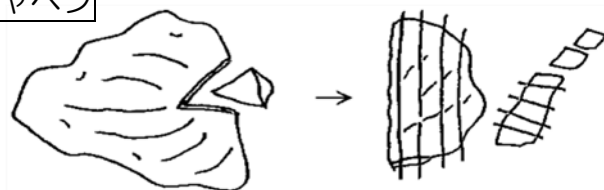


中華めん



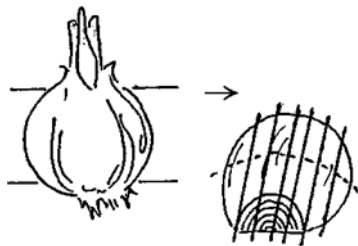
中華めんに水をふりかけほぐしておく

キャベツ



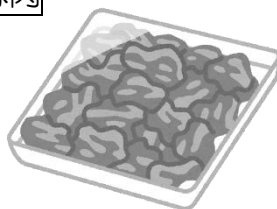
キャベツは芯を切り落とし、3cm角ぐらいに切る

玉ネギ



玉ネギは半分に切り、たてに2つに切る

豚肉



細切れになっている
のでほぐしながら炒
める

もやし



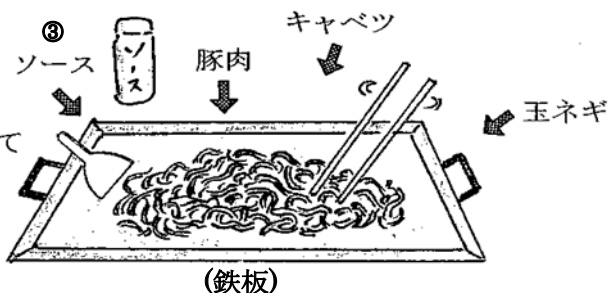
もやしはきれいに洗う

○ 作り方

中華めん1. 5玉



② 水を少し
ふりかけて
① サラダ油 →



- 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。