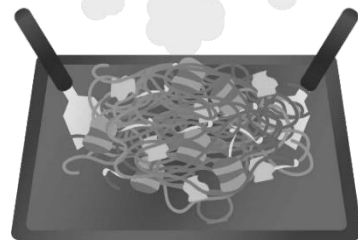



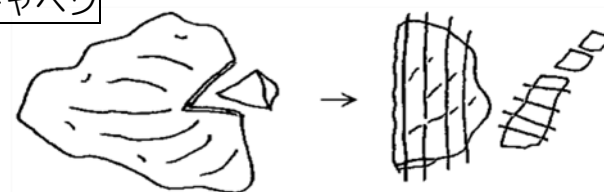
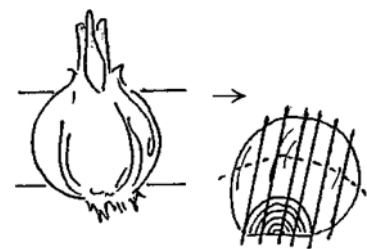
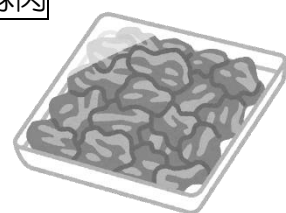

焼きそばの作り方

○ 材料

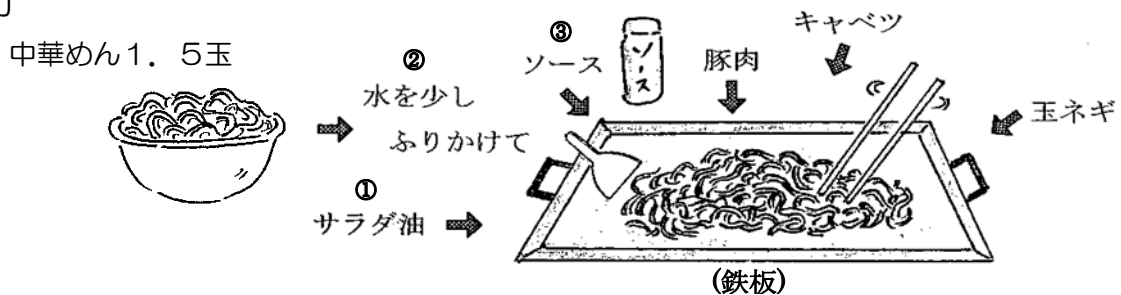
中華めん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし
焼きそばソース サラダ油



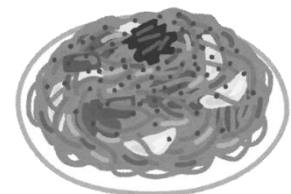
○ 下ごしらえ

| | | |
|--|--|--|
| <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>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。