

焼そば

ごはん類・めん類

191kcal / 脂質4.7g / 塩分1.8g



ワンポイント

給食では乾燥した『中華めん』を使用しています。家庭で作りやすいように、市販のゆでめんを使用した作り方にアレンジしています。学校給食では、お椀や弁当箱に入る分量に調整しています(パンと一緒に組み合わせたりしています)。家庭で作るときは、2人分をおよそ1人前と考えてもよいでしょう。



材料(4人分)

- ・ 焼きそばめん(ゆで) 2袋(約400g)
- ・ 豚肉(こま切れ) 60g
- ・ いか 40g
- ・ 竹輪 60g
- ・ たまねぎ 80g
- ・ にんじん 40g
- ・ キャベツ 80g
- ・ もやし 80g
- ・ 白ねぎ 40g
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ1強
- ・ ソース 大さじ2/3
- ・ 塩 少々
- ・ 洋ごしょう 少々

作り方

- ① いかは短冊切り、竹輪は半月の小口切りにする。
- ② たまねぎ、にんじんは短冊切りまたはせん切りにする。キャベツは短冊切りにする。
- ③ もやしはあら切りにし、白ねぎは小口切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ にんじん、たまねぎ、いかを炒め、あく、油をとる。
- ⑥ 竹輪、キャベツ、もやしを入れ、炒める。
- ⑦ しょうゆ、ソースで調味し、ほぐしためんを入れ、炒める。
- ⑧ ねぎを加えて炒める。
- ⑨ 塩、洋ごしょうで味をととのえる。