

やきそば

材料(一人前)

- ・中華麺 100g
- ・水 10g
- ・豚バラ肉 40g
- ・キャベツ 50g
- ・にんじん 10g
- ・もやし 15g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・中濃ソース 大さじ1+1/2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・あおのり お好みの量
- ・紅しょうが お好みの量

栄養成分

エネルギー : 479kcal

たんぱく質 : 15.5g

脂質 : 19.5g

食物繊維 : 7.0g

カルシウム : 63mg

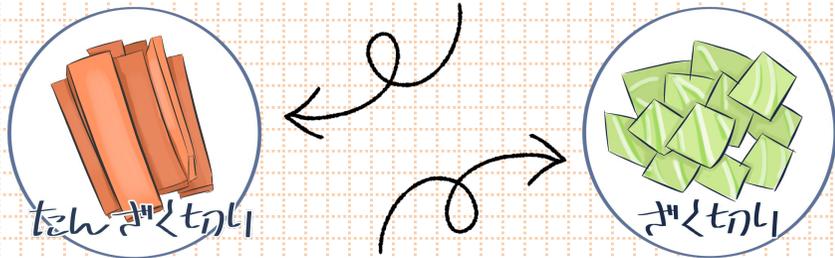
鉄 : 1.4mg

食塩相当量 : 3.0g

やきそば

作り方

1、にんじんの皮をむいてたんざく切りにしよう



2、キャベツをざく切りにしよう

3、豚バラ肉は3cmくらいに切ろう

4、フライパンにサラダ油をひいて中火であたため、豚バラ肉を入れ、色が変わるまでいためよう



5、豚バラ肉に色がついたら、にんじん、キャベツ、もやし、塩を入れて中火でいため、野菜がしんなりしたら取り出そう

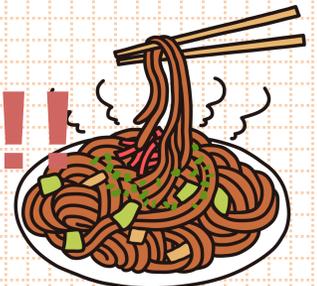
6、フライパンに中華めん、水を入れて中火でいためよう

7、めんがほぐれたら、取り出した肉や野菜を入れて、中濃ソースを加えて中火でいためよう

8、全体的にソースが混ざったら、火を止めよう

9、容器にやきそばを盛りつけて、青のりや紅しょうがをトッピングしよう

できあがり!!



お好み焼き

材料 (4 人 前)

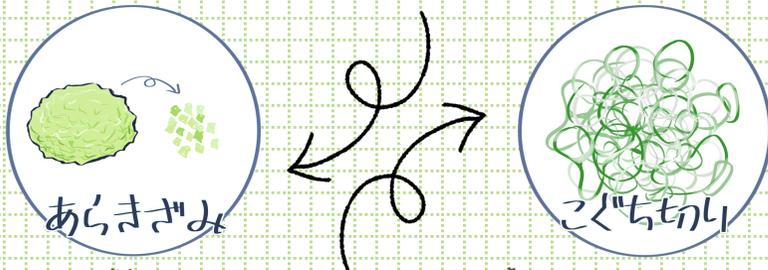
- ・豚バラ肉・・・6枚
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・キャベツ・・・6枚
- ・青ネギ・・・・・・・・1本
- ・紅しょうが・・・15g
- ・揚げ玉・・・・・・・・20g
- ・水・・・・・・・・150mL
- ・だしの素・・・小さじ1+1/2
- ・卵・・・・・・・・2個
- ・長いも・・・・・・・・120g
- ・薄力粉・・・・・・・・140g
- ・サラダ油・・・・・・・・大きじ4
- ・マヨネーズ・・・・・・・・大きじ6
- ・お好み焼きソース・・・大きじ6
- ・かつおぶし・・・・・・・・2パック
- ・青のり・・・・・・・・小さじ2

お好み焼き

作り方

1、豚バラ肉を3等分に切り、塩コショウをふ振ろう

2、キャベツをあらきざみに切ろう



3、青ネギを小口切りに切ろう

4、長いものをすりおろそう

5、ボウルに水、だしの素を入れてませよう

6、さらに卵、長いもの順番に入れてませよう

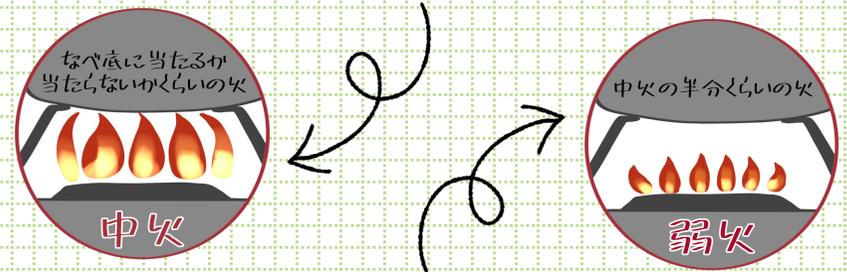
7、薄力粉を振り入れて、泡立て器でなめらかなるまでませで生地を作ろう

8、生地に青ネギとキャベツを入れてませよう

9、フライパンにサラダ油を入れ、火をつけよう

10、生地をフライパンに広げ、紅しょうが、揚げ玉を上のにせよう

12、上から豚バラ肉をのせて、少しだけ生地を上からかけて中火で焼こう



13、焼き目がついたらひっくり返して、ふたをして、火が通るまで弱火で焼こう

15、お好み焼きを半分に切って、ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをトッピングしよう

できあがり!!