

焼きそば

(4位)

【ざいりょう】 1人分^{ぶん}

ちゅうかめん ^や 中華麺 (焼きそば用)	60g
ぶたにく ^よ 豚肉	30g
ちくわ 竹輪	20g
★にんじん	10g
★キャベツ	50g
★たまねぎ	40g
あぶら 油	2g
とんかつソース	15g
ウスターソース	7g
しお 塩こしょう	しょうしょう 少々
あお 青のり	0.5g

【つくりかた】

- ① ★の野菜^{やさい}を洗^{あら}って、野菜^{やさい}と豚肉^{ぶたにく}とちくわ^たを食^たべやすい大き^{おお}さに切^きります
- ② フライパンに油^{あぶら}を入^いれ豚肉^{ぶたにく}と酒^{さけ}と塩こしょう^{しお}を入^いれて炒^{いた}めます
- ③ 豚肉^{ぶたにく}に火^ひが通^{とお}ったら★の野菜^{やさい}と竹輪^{ちくわ}を入^いて炒^{いた}め、火^ひが通^{とお}ったらいっ^さたんお皿^{うつ}に移^{うつ}します
- ④ もう一^{いちど}度^どフライパンに油^{あぶら}を入^いれ、中華麺^{ちゅうかめん}を炒^{いた}め③の具^ぐと混^まぜ、とんかつソースとウスターソースで味^{あじ}を整^{ととの}えます
- ⑤ 最後^{さいご}に青のり^{あお}をふ^ふってできあがりです