

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^{あじ}で味^{あじ}を整^{ととの}えます
- ⑤ 最^{さいご}後^ごに青^{あお}のり^{のり}をふ^ふってできあ^{できあ}がりです