

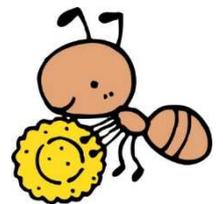


やきそば



<材 料> 大人4人前

中華麺	4玉	キャベツ (中位の玉)	1 / 4玉	
人参	1 / 2本	豚肉	160g	
玉ねぎ	半分	青のり	適量	サラダ油大さじ2
ソース	(中濃・ウスター各) 大さじ2			塩・胡椒 適量



<作り方>

- ① 豚肉は2cm角切、玉ねぎは横半分に切って薄り人参は短冊に、キャベツは縦5cm、横1cm幅に切る。麺は硬めに茹でておく。
- ② フライパン (大) に油を熱し、人参・玉ねぎ・キャベツを強火で炒め取り出す。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を弱火でゆっくり炒め火が通ったら、麺・②を加え強火で炒め合わせる。
- ④ 2種類のソースを加え、良く馴染ませたら、塩・胡椒で味を整えて出来上がりです。



<ワンポイント>

保育所ではおやつに、良くやきそばを作ります。大人1人分の量で子供用約3人分を取ります。上はおやつの写真です。