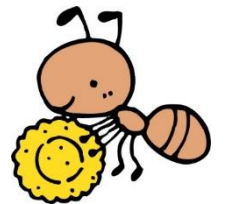




オム焼きそば



<材 料>

4人前

中華麺 400g 豚肩ロース 100g 玉ねぎ小1個 キャベツ 300g 人参 40g
干しいたけ (水に戻したもの) 10g ピーマン 1/2個 焼きそば粉末ソース 20g
紅しょうが (千切りのもの) 適量 卵 4個 サラダ油 適量 マヨネーズ 適量
ソース 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ・キャベツは幅5mmの千切りに、人参も長さを揃えて短冊に、肩ロースは1口大に、ピーマン・干しいたけは幅1mmの千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油・豚肉を炒め、人参・玉ねぎ・キャベツを炒める。
- ③ ②に麺を加え、炒め水を少々入れて蒸し焼きにしながら再び炒め粉末ソースを入れる。
- ④ 薄焼き卵を4枚作り、③をのせて巻く。
- ⑤ 上から、マヨネーズ・ソースをかけ、お好みで紅しょうが等を飾る。



<ワンポイント>

誕生会のメニューとして提供しました。2才児さんでは、卵で包んでいるため食べにくい様子もありましたが、新しい経験として一生懸命食べている様子が見られました。