

焼きそば



給食で人気の焼きそばです。

昔は干し中華めんを使用していましたが、現在では、家庭で焼きそばを作るときに使うめんと同じ、蒸し中華めんを使うようになりました。

大量に使うキャベツの甘さが、焼きそばのめんに絡まった一品です。



| 材料 | 使用量 (2人分) |
|-------------------|----------------|
| 蒸し中華めん (焼きそば用) | 1袋 |
| サラダ油 | 適宜(フライパンに合わせて) |
| 豚肉(こま切り) | 40g |
| 塩 | } A 少々 |
| こしょう | |
| キャベツ | 120g |
| にんじん | 30g |
| 紅しょうが(みじん切り) | 小さじ1弱 |
| 青さのり粉 | 適量(お好みで) |
| 粉かつお | 適量(お好みで) |
| ウスターソース | } B 小さじ2 |
| 焼きそばソース | |
| | |
| | |
| | |

①にんじんとキャベツは短冊切りにする。

②フライパンにサラダ油をひき、豚肉とAの塩・こしょうを入れて炒める。

③②に、にんじんを入れ、火が通って、鮮やかなオレンジ色になるまで炒める。

④③に、キャベツを入れ、Bのソースを半量入れて炒める。

⑤ボウルに蒸し中華めんと残りのソースを入れて、ほぐし絡めてから、④に入れて炒める。

⑥⑤に、紅しょうがと青さのり粉・粉かつおを加えて、出来上がり。

※キャベツが多いので、1回で作ることができるように、2名分にしてあります。キャベツから甘みが出てコクのある焼きそばになります。

※給食では、紅しょうが、青さのり粉、粉かつおを一緒に入れて炒めていますが、ご家庭では、盛り付けた後にのせると見栄えが良くなります。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、岐阜市ホームページをご覧ください。



HP番号
1003875