



# やきそばのつくりかた

## 【ざいりょう：ひとり分<sup>ぶん</sup>】

やきそばのめん 1袋	ぶた肉 <sup>にく</sup> （こまぎれ肉 <sup>にく</sup> ） 20g～30g
ちくわ 1/2～1/3本	キャベツ 50g（およそ1枚～2枚）
にんじん 1/8本	もやし 1/4ふくろ
青のり ひとつまみ	しょうが 2g（ひとかけら <sup>ぶん</sup> ）
ソース 大さじ1	しお・こしょう 少々
	あぶら 小さじ1/2



## 【つくりかた】

### ① 野菜とちくわを切る。

- ◆にんじん…たんざく切り（1拵×3拵くらいにうすく切る）
- ◆キャベツ…色紙切り（一口サイズ）
- ◆しょうが…みじん切り
- ◆ちくわ……ななめにスライス



### ② フライパンに油<sup>あぶら</sup>をひき、豚肉<sup>ぶたにく</sup>をいためる。とちゅう、塩<sup>しお</sup>とこしょうをふる。

### ③ にんじん・キャベツ・しょうが・もやし・ちくわの順番<sup>じゅんばん</sup>に加えて、いためる。

### ④ ソースと青のり<sup>あお</sup>をいれてよくまぜたら、火<sup>ひ</sup>をとめる。



いかや、かまぼこをたしてもおいしくできます！

やさいは、いえにある余っているやさいを入れてもできますよ♪