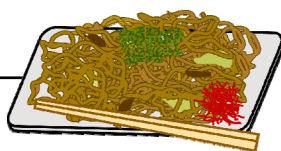


焼きそば

所要時間: 約3時間



【材料】1人前

- ・焼きそば … 1玉
- ・粉末ソース … 15g
- ・キャベツ … 50g
- ・にんじん … 15g
- ・もやし … 30g
- ・豚肉 … 30g
- ・紅生姜 … 5g
- ・油 … 適量
- ・塩、コショウ … 適量

【調理道具】

5~8人用

- ・まな板 … 2枚
- ・包丁 … 2丁
- ・フライ返し … 1本
- ・計量カップ … 1個

【食器】

- ・紙皿 … 食数分
- ・箸 … 食数分

【作り方】

①材料と調理器具を確認します。

②ザルにもやしを入れ、水で洗い、麺は袋から出してほぐします。

③キャベツとにんじんを一口大にカットします。

④かまどに火をおこします。

まず太めの薪を横向きに置き、その手前に軽く丸めた新聞紙を置きます。

新聞紙の上に、薄い薪をハの字になるように置きます。

新聞紙に火をつけ、薪が燃え始めたら少しずつ太い薪を足していきます。

⑤鉄板に油をひき、火にかけます。

⑥鉄板が温まったら豚バラ肉を乗せ、炒めます。

⑦肉の色が白く変わったら②と③を加え、フライ返しでめんをほぐすように炒めます。

⑧全体に火が通ったら、粉末ソースを入れて絡めるように炒め、お皿によそいます。

