


# 焼きそば




家で作る焼きそばとは一味違う焼きそばです  
かつお節もたっぷり使った保育園流焼きそば!!  
ぜひお家もお試ください

お好みで量を  
調整してください

## 材料(1人分)

- ・焼きそば 麺 12g
- ・豚肉 25g
- ・もやし 10g
- ・キャベツ  25g
- ・にんじん 5g
- ・ピーマン 5g
- ・ウスターソース 6.5g
- ・かつお節 0.3g
- ・油 1.6g
- ・水 15g

## 作り方

1. もやしは ざく切り、キャベツ・にんじん・ピーマンは 細切りにします
2. 豚肉は 食べやすい大きさに切る
3. フライパンに 油をひき、豚肉を しょうじょうながら しっかり火を通します
4. 次に にんじん・キャベツ・ピーマン・もやしの順に 加えていき、野菜が やわらかくなるまで 火をあげる
5. 麺と 水を加え 火を止めながら 混ぜる 
6. 最後に ウスターソースと かつお節を入れ 味が均等に ついたら 火を止め 完成です