

料理名（やきそば）



食品名	材料4人分
サラダ油	大さじ1
イカ短冊	90g
豚肉（こま切れ）	120g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
にんじん	1/2本約 (約60g)
玉ねぎ	大1/2個 (130g)
キャベツ	1/2個 (約400g)
蒸し中華麺	4人分
中濃ソース	大さじ8
ウスターソース	大さじ2
ピーマン	中1個 (約25g)
七味唐辛子	少々

（作り方）

- ① 人参は千切り、玉ねぎはスライス、キャベツは1cmくらいの短冊に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、イカ、豚肉、塩、こしょうを入れ、中火で炒める。
- ③ イカ、豚肉に火が通ったらにんじん、玉ねぎ、キャベツを入れ、強火で手早く炒める。
- ④ 蒸し麺をほぐしながら入れ、ピーマンを入れ、蓋をし中火で3分待つ。
- ⑤ 蓋を開け、麺がやわらかくなっていたら、中濃ソース、ウスターソースを入れ炒める。
- ⑥ 仕上げにお好みで七味唐辛子を入れる。

☆料理についてのコメント☆

♪給食では地域で作られた蒸し麺を使用しています。

♪蒸し麺は野菜の水分でやわらかくなります。

（蒸し麺の種類によってやわらかくならない場合は、水を少し足しましょう。）



具が多いので  
2回に分けて作ると  
作りやすいですよ。