

# 【焼きそば】

## 【材料（中学校の分量で4人分）】

中華めん（ゆで）	280g
豚肉（バラ）	160g…2cm幅に切る
いか	80g…短冊切り、湯がいて別の器にとる
ちくわ	40g…小口切り
キャベツ	240g…短冊切り
にんじん	80g…せん切り
たまねぎ	80g…うす切り
ねぎ	40g…2cm幅に切る
しょうが	6g…みじん切り
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ1弱
A こいくちしょうゆ	小さじ1強
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
なたね油	小さじ2



## 【作り方】

- (1) 油を熱し、しょうがを炒め、豚肉を入れて炒める。
- (2) 豚肉に火が通れば、にんじん、玉ねぎを入れ炒め、やわらかくなれば、キャベツ、ちくわを入れて炒める。
- (3) いか、中華めんを加えて混ぜ合わせ、Aで調味する。
- (4) 最後にねぎを入れる。

## ♡ ここがポイント!

- 中華めんは、先に加熱してほぐして作る方法もあります。ご家庭のやり方で調理していただいて構いません。（給食では、冷凍麺を使用しているため、袋ごとお湯で温めてから開封し、使用しています。）
- 豚肉は細切れ肉を使用すると、切る手間が省けます。
- いかは生のいかを使用しても、冷凍のカットいかを使用しても構いません。冷凍のいかを使用する場合は、解凍してから使用してください。