

お家でクッキング!!(主食)

★ひき肉ともやしのカリカリ焼きそば★

＝材 料（1人分）＝

焼きそばめん	1玉
ごま油（めん用）	小さじ1
ひき肉	50g
もやし	1/2袋
ニラ（3cm長さに切る）	1/4束
オイスターソース又はしょうゆ	大さじ1/2
ごま油（具用）	小さじ1
塩・こしょう	各少々

※使用する油を控えたい場合は、こげ付きにくいフライパンを使用するとよいです。

※使用する野菜は、お家にあるものでよいです。

※味付けは好みで加減してください。

＝作り方＝

- ①焼きそばめんは袋の一部にはさみ等を使って切り込みを入れ、電子レンジで2分加熱して取り出す。※やけどに注意!!
- ②フライパンにごま油を入れて①のめんをほぐしながら広げて中火で焼き、焼き色が付いたら裏返して焼き、両面に焼き色が付いたら皿に盛る。
- ③同じフライパンにごま油を入れて、ひき肉を加えてほぐしながら強火で炒め、肉の色が変わったら、もやし、ニラを加えてさっと炒め、調味料を加えて味を整える。
- ④器に盛っためんの上のにのせ、よく混ぜながら食べる。



【調理のポイント】

野菜のシャキシャキ感を残すように、強火で手早く調理しましょう。

【調理のポイント】

一度にたくさん作ると野菜がしんなりするので、できれば2人前ずつ作るとよいでしょう。