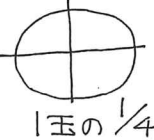

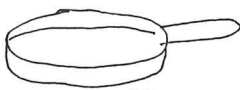


おひるごはん作る!!

第一回は「焼きそば」

- 「材料」 1人分
- ① 中華めん 1袋 (たくさん食べる人は2袋)
 - ② ぶた肉 (こま切られて書いてあるのが使いやすいよ)
1人分 **100g** (これだけあったら充分)
 - ③ キャバツ  (お好みで)
1玉の $\frac{1}{4}$
 - ④ サラダ油
 - ⑤ しお
 - ⑥ ソース (焼きそばソースじゃなくても大丈夫)


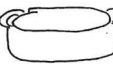
(作り方)


- ① キャバツは  **ザクザク** 切ってしまう
- ② ぶた肉は こま切れたと切らなくていいけど なが〜い肉なら **1cm**くらいに切ってね。
- ③ めんは ザルに入れて 水をかけてほおじておくといいよ
- ④  フライパン用意
- ⑤ サラダ油 **大2** 入れる
- ⑥ 強火にかける。
- ⑦ ぶた肉を 全部入れる
- ⑧ **2分** いためてねえ

(付録) 「スープ」かけるとゴカ

(材料) ソーセージ 1袋 (どんたがのでもいいよ)
コンソックス-7のもと

(作り方)


- ① ソーセージは はしから **1cm** はばに切る
- ②  な ナベ があるかな) ナベ 用意
 でもいいよ
- ③ 水か お湯
1人分 **300cc**
(人数に応じて入れてね)
- ④ 強火にかける
- ⑤ ソーセージ 全部入れる
- ⑥ ふとうさせる
- ⑦ ふとうしたら **1分** そのまま
- ⑧ コンソックス-7のもと **1人1コ** 入れる。
(人数に応じて入れてね)
- ⑨ コンソックス-7のもとがとけたら OK。

- ⑨ キャバツ 全部入れる
 - ⑩ **2分** いためてねえ
 - ⑪ しお **3** ぶり
 - ⑫ めんを バツサツと 全部入れてね
 - ⑬ **2分** いためてねえ
 - ⑭ ソースはね、緊張しすぎたらソース持って途中でとめたんで
- 

はあ

じゅと一周
気合入れて!!

→ 色がうすければ



はあ

もう一周
気合入れて!!