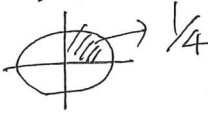



今日はまたまた焼そば でも「塩焼そば」

材料は2人分

- A 中華めん 2袋
- B キャベツ  1/4
- C 豚肉ニま切れ 150g
- D ごま油
- E 料理酒
- F 鳥ガラス-7°のもと
(ウエイパーでも中華あじでもOK)
- G 塩・こしょう

(作り方)

① 豚肉はニま切れでちひ長い肉
ならばしから1cmはばに
切っておく

② キャベツは1口  で食べ
られる大きさにザクザク
切っておく

③ めんはざるに全部入れ
かるく 水あらいしておく

④ フライパン用意
⑤ ごま油を **大さじ1** 入れる
⑥ 強火にかける

⑦ 豚肉を全部入れる
⑧ 1分いためる

レシピってのは

こうしてらどうですか
というアドバイス



自分でアレンジして
好みにイイ上げてくださいねー

⑨ キャベツを全部入れる

⑩ 1分いためる

⑪ めんを全部入れる

⑫ **20秒**いためる

⑬ 料理酒 **大さじ1** 入れる

⑭ 火を 中火にする

⑮ ふたをさる

⑯ **2分**そのまま

⑰ ふたをあける

⑱ 鳥ガラス-7°のもと **小さじ1**

塩 1ふり

こしょう 1ふり 入れる

⑲ **20秒**かきまぜる

⑳ 火をとめる

㉑ でき上り