

# そばめし

(材料)のキャバツ	2人分	4人分
① 豚バラ肉	50g	100g
② 中華めん	1玉	2玉
③ 天かす	大さじ1	大さじ2
④ ごはん	茶碗1杯	2杯

さらにトッピングで

目玉焼きをのせるとよい!!

(作り方)

① キャバツを 大き目の おびんに切る.

② 中華めんを 3cmおぼろいにて切る

③ 豚肉を 1cmおぼろにて切る

④ 大きいフライパン用意

⑤ サラダ油を 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

⑨ 中華めんを 全部入れる

⑩ 1分いためる

⑪ ごはんを 全部入れる

⑫ 1分いためる

⑬ キャバツを 全部入れる

⑭ 中火にする

⑮ 1分いためる

⑯ 中濃ソースを

2人

4人

大さじ3

大さじ5

入れる

⑰ しょうゆを

2人

4人

大さじ1

大さじ2

入れる

⑱ 天かすを 全部入れる

⑲ 塩

2人分	4人分
3ふり	5ふり

しょう油

2人分	4人分
1ふり	2ふり

入れる

⑳ 仕上げに

かつおぶし. 青のり 糸しょうが  
をのせて でき上り