



かた焼きそば

主食
主菜

栄養価 1人分
エネルギー 642kcal
たんぱく質 23.2g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

むしめん	4玉
揚げ油	適量
豚肉	200g
にんじん	1本
玉ねぎ	1・1/2個
キャベツ	5枚
もやし	200g
干しいたけ	6個
油	大さじ1/2
中華スープのもと (顆粒)	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
こしょう	少々
酢	大さじ1
水	400ml
〔片栗粉	大さじ5
水	100ml
冷凍グリーンピース	適量



給食では給食室で麺をあげているので、パリパリさくさく。市販の揚げめんを使ってもおいしいですが、時間があれば、ぜひお家でも揚げてみてください。

作り方

- ① にんじん、キャベツは短冊切り、玉ねぎは縦半分に切って長さを半分にしておく。
- ② 干しいたけは水で戻し、干切りにする。
- ③ グリーンピースはゆでてさます。
- ④ 豚肉は細切りにする。
- ⑤ むしめんはほぐして揚げる。
- ⑥ フライパンに油を入れて熱し、肉、野菜を炒め、水、酢以外の調味料を入れる。
- ⑦ 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら酢を加える。
- ⑧ グリーンピースを加えて混ぜる。
- ⑨ 揚げた麺を器に盛り、⑧をかける。

