

や 焼きそば



エネルギー：125kcal
たんぱく質：8.8g
食塩相当量：0.8g
(1人当たり)

ワンポイント

給食の焼きそばは、ほぼ野菜と肉です。一人前の麺は、一袋の $\frac{1}{7}$ くらいの量です。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

焼きそば麺…80g
豚肉…120g
人参…40g
玉ねぎ…60g
キャベツ…120g
ピーマン…16g

塩、こしょう…少々
菜油…小さじ1
濃厚ソース…大さじ2弱
ウスターソース…小さじ1強
酒…小さじ1
青のり…お好みで

つく かた 作り方

- ①人参、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにする。キャベツは3cm角くらいに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひき、豚肉をほぐし炒める。
- ③人参→玉ねぎ→キャベツ→ピーマンの順に加える。
- ④麺と調味料を加える。