わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに○をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

野菜あんかけ焼そば

所要時間　（　３０分　）

学びを支えるおすすめポイント

野菜嫌いでも焼そばと合体する事で、もりもり食べれます。

材料名・分量　（　１人分　）

- 塩焼そばめん
- 白菜　or　キャベツ
- 人参
- もやし
- 玉ねぎ
- 片栗粉
- ゴマ油
- 豚肉
- シーフード Mix

作り方

- フライパンでめんを蒸し焼にする。ゴマ油と共に。
- こんがり色が付いたら裏面も。

～あんを作る～

- 野菜を小口切りにし、肉・シーフード Mix と共にゴマ油で炒める。
- 焼そばの粉末スープで味付けをし、水とき片栗粉でとろみを付ける。
- めんの上に野菜あんをのせて出来上がり。