

学校給食のやきそば作り

※家庭向けの作り方と多少異なる部分があります。

【下準備】野菜を切る



生姜はみじん切り、にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、もやしはよく洗っておきます。

① 蒸しめんを揚げる



蒸しめんは、190℃程度の油でカリッとなるまで揚げます。
※給食では一度にたくさん調理するので、炒めるときにめんが釜にくっつかないようにするためにこの工程が大切になります。



② 肉を炒める



③ 野菜を加えて炒める



④ 調味料を半分加えて炒める



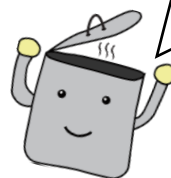
野菜が全部入ったら、調味料を半分だけ加えます。



⑤ 蒸しめんと残りの調味料を入れる

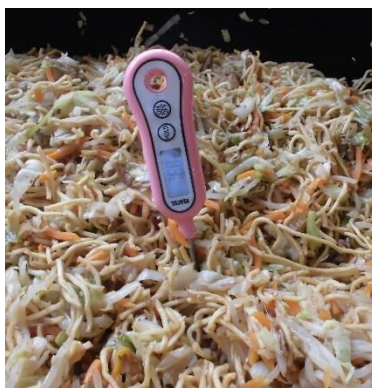


めんを少し崩しながら具と混ぜ合わせます。めんがカリカリなので、サクサクいい音がします♪



※給食では一度にたくさん調理するので、野菜とめんに均等に味がつくように、調味料を2回に分けて入れます。

【温度を測る】



給食では安全のため、出来上がりの温度を確認してから提供します。
給食のやきそばは、よくかんで食べてほしいので、歯ごたえのよいイカ🐙が入っています！

