

# 献立名

# やきそば

## 材料 4人分 〈切り方〉

- 蒸しめん 250g
- 揚げ油 適量
- 豚肉（ももこま切れ） 100g
- いか短冊 40g
- キャベツ 1/4玉 〈短冊切り〉
- もやし 80g
- にんじん 1/5本 〈せん切り〉
- 油 小さじ1
- 塩 二つまみ
- こしょう 少々
- コンソメ 小さじ1/2
- ウスターソース 小さじ2
- とんかつソース 大さじ1
- 甘酢しょうが 小さじ1 〈せん切り〉

★

○献立例○ マーガリンパン 牛乳 やきそば  
みそ汁 アセロラゼリー

※レシピは家庭用にアレンジしています。

## 作り方

- ① 蒸しめんを190℃程度の油でカリッとなるまで揚げる。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚肉を入れ塩、こしょうで炒める。
- ③ もやし、キャベツ、コンソメを入れ、更に炒める。
- ④ ★を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の蒸しめんを入れて炒め、全体が混ざったら甘酢しょうがを加えて混ぜ合わせる。

（子ども一人分）

エネルギー:241kcal たんぱく質:11.3g 脂質:7.8g 塩分:1.4g  
食物繊維:2.9g

