



かんたんクッキングレシピ

自分で作ろう!焼きそば



材料 (1人分)

・焼きそばめん	たま 1玉
・焼きそばソース	ふくろ 1袋
・キャベツ	は まい 葉 1枚
・ちくわ	ほん 1本
・サラダ油	こ 小さじ 1

使う器具

・フライパン	・まな板
・さいばし	・包丁

<作り方>

- ① キャベツは洗って芯を取り、たんざく切りにする。
- ② ちくわはななめにうすく切る。
- ③ フライパンを熱して、サラダ油を入れてキャベツを炒める。
- ④ ちくわとめんを入れてさらに炒める。
- ⑤ 焼きそばソースをふりかけ、からませて火を止める。

焼きそばめん

→黄色のたべもの

ちくわ

→赤のたべもの

キャベツ

→みどりの食べもの

赤・黄・みどりそろっているね!



ポイント

- ・もやしやにんじんやたまねぎなどの野菜や、ウインナーやハムを入れてもおいしいです。
- ・休みの日に冷蔵庫の中にある材料で作ってみましょう。