

## 焼きそば

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

	蒸し中華そば	40
	揚げ油	適宜
	豚こま肉	20
	にんじん	15
	キャベツ	30
	たまねぎ	20
	サラダ油	0.5
A	焼きそばソース	8
	こしょう	0.05
	コンソメスープの素	0.5
	酢漬けしょうが	2
	青のり	0.2

### 《作り方》

- ① 蒸し中華そばは、中温の油で揚げる。
- ② にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、キャベツは大きめの短冊に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に炒め、野菜がやわらかくなったら、①のめんとAの調味料を加えてあえる。
- ④ 最後にしょうがと青のりをかける。

### ※ 一口メモ

学校給食では、大量に調理するため、炒めるだけでは十分に火が通りにくいのでめんを揚げています。そのため家庭のやきそばとはちょっと違った仕上がりになります。また、肉や野菜などの具が多いのも特徴です。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
183	7.0	6.8	30	0.6	227	0.18	0.07	15	1.0