

# 塩焼きそば



## 材料(4人分)

・蒸し中華麺	200g
・豚肉	100g
・いか	100g
・酒	大さじ1
・もやし	1/2 袋
・キャベツ	大 1/6 個
・にんじん	1/3 本
・ねぎ	1/2 本
・にら	1/3 束
・セロリ	1/5 本
・しょうが	1片
・にんにく	1片
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	小さじ 1/2
・塩	少々
・こしょう	少々

1人分の栄養価: エネルギー 227 kcal  
たんぱく質 10.9 g

## 作り方

1. いかははらわたをとり、皮をむき短冊切りにして酒をふっておく。
2. もやしを洗っておく。
3. キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、ねぎは斜め切り、にらは2cmの長さ、セロリは薄切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
4. フライパンにごま油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎ・セロリを炒め、香りが出たら豚肉・にんじん・いかを入れて炒め、塩・しょうゆ・こしょうを入れて炒め、もやし・キャベツ・にらを入れて炒める。
5. 麺をほぐしながら入れ、具とませながら炒める。蓋をして少し蒸らす。麺に火が通ったら水分をとばしながら炒める。



## 献立

- \* ロールパン
- \* 牛乳
- \* 塩焼きそば
- \* 中華あえ



## ～\* 給食の場合 \*～

中華麺をほぐして、2～3回に分け180度の油で揚げて、炒めた具と混ぜる。