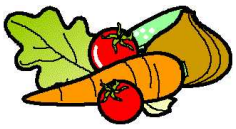
（焼きそば）

☆「焼きそば」は、3 袋入りで売られている比較的長く保存できる物よりも、一袋売りの「生麺タイプ」の方がおいしくできます。

☆麺はあらかじめ電子レンジで麺を軽く温めておくと、ほぐしやすくなります。

☆ソースは、焼きそばソースよりも「とんかつソース」を使うとこくが出ておいしくできます。

焼きそば（5 人分）

・生麺　5 袋	①野菜は、フードプロセッサーで粗みじんにする。もしくは、細く切る。
・豚こま肉　150g	②フライパンに油を入れ熱し、野菜を炒める。途中で塩を軽く振り入れる。
・炒め油　大さじ3	③野菜に火が通ったら、コマ肉を入れ、焦がさないように炒める。
・キャベツ、タマネギ、にんじん、ピーマンなど野菜適宜　1 個	④肉の色が変わったら、あらかじめレンジで温めておいた麺を入れ、上から水をかけ麺をほぐす。
・塩少々	⑤④にとんかつソースを入れ、炒める。ソースの量は、好みの味になるように調製する。最後に、適宜削り節を混ぜると味がぐっと良くなる
・とんかつソース　適宜	
・削り節