

そばめし

▼用意する材料(2人分)

ごはん	茶わん 1 杯(180g 程度)
焼きそば用めん	1 玉
ぶたうす切り肉	60g
長ねぎ	5cm
にんじん	1/8 本
キャベツ	2 枚
塩	少々
こしょう	少々
ウスターソース	大さじ 2~3
サラダ油	大さじ 1
青のり	小さじ 1 程度
かつおぶし	大さじ 2 程度



料理の作り方

- 1** 炊き立てのごはんを使うときは、冷ましておきます。
- 2** 具材を切っていきます。
長ねぎはみじん切りにします。
キャベツは大きめのみじん切り(あらみじん)にします。
にんじんは皮をむいてから、あらみじんに切ります。
豚肉は 1 センチに切ります。
お肉を切った後は、包丁とまな板をきれいに洗いましょう。
焼きそばめん(ゆでたもの、またはむしたもの)を水でさっと洗い 1cm の長さに切っておきます。
- 3** 具材を炒めていきます。
フライパン、またはちゅうかなべに油をひいて温めます。
豚肉を入れて炒めます。肉の色が変わったら野菜を入れて、塩・こしょうをして、さらに炒めます。
- 4** 野菜がしんなりしたら、ごはんを加えます。
玉になっているところを切るようにしながら、ごはん全体に味をからませます。
- 5** ごはんに味がついたら、焼きそばめんを加えてさっくりと混ぜます。
- 6** ソースをふりかけ、全体に行きわたるまで、さっと混ぜたら火を止めます。
混ぜすぎるとごはんがベタベタになったり、めんがなべ底にこげついたりするので、手早く炒めましょう。
- 7** お皿にもりつけて、青のりと、かつおぶしをふりかけます。