

# 焼きそば



## 準備

- ①野菜をきれいに洗ってから、丁寧に皮をむこう！
- ②野菜を食べやすい大きさに切ろう！
- ③麺は袋からボールに出し、一度水につけて、あらかじめほぐしておこう！

## 調理

- ④鉄板を洗剤で洗おう！
- ⑤よく熱して水分を飛ばそう！
- ⑥油をしいて野菜を炒めよう！  
入れる順番は火の通いが悪いものからだよ  
(ニンジン ⇒ キャベツ ⇒ もやし)
- ⑦お肉が白くなるまで炒めよう！炒めたら鉄板の両側によけておこう
- ⑧ほぐした麺を、入れてお肉・野菜とよく混ぜながら炒めよう！
- ⑨液体ソースをかけて混ぜ合わせよう！
- ⑩できあがった物をお皿によそって、紅ショウガを添えたら完成！！



### ワンポイントアドバイス！

リングの上の部分の鉄板(★)だと、火があたらないから焦げないよ！  
野菜やお肉をよけるのに使ってね。

