

やきそばを作ろう

1 必要な材料と道具が家にあるかどうか確認しよう。(だいたい2人分です。)

<材料>

- やきそば用のめん 2ふくろ
- にんじん 半分
- ピーマン 1個
- キャベツの葉 2枚
- たまねぎ 大4分の1個
- 豚もも肉 100グラムくらい
- サラダ油 大さじ2
- 酒か水 大さじ1
- ウスターソース 大さじ2 (やきそば用のめんについているものがある場合は、それをつかきましょう。)



- 塩、こしょう 少々

<道具>

- ほうちょう まないた ちゅうかなべかフライパン さいばし
- さら はし

2 買いものに行こう。買ってきたものは下の表に書いておこう。

買ったもの	ねだん
	えん円
	えん円
	えん円
	えん円
	えん円
	えん円
しょうひぜい消費税	えん円
ごうけい合計	えん円

レシートをはろう

3 ちょうり調理をしよう。

つく 作った日	ひ 日	がつ 月	にち 日
------------	--------	---------	---------

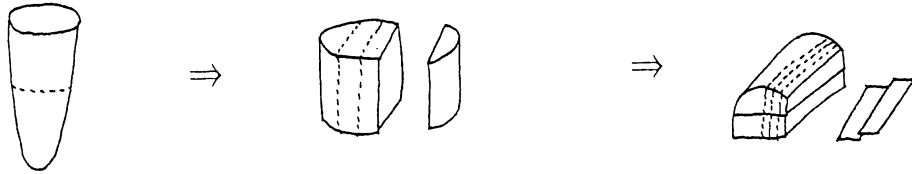
(1) ざいりょう材料を切ります。

• にんじん (たんざく切り)

皮をむいて
半分にする

たてに板状に切る
(4つくらいに)

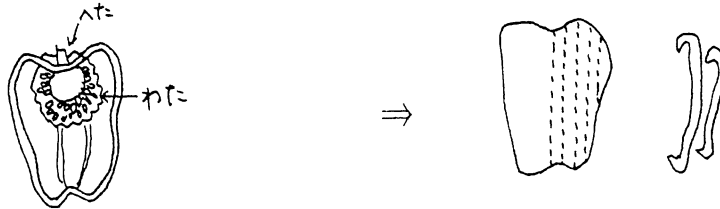
2つずつかさねて
うす切りにする



• ピーマン (ほそ切り)

たて半分に切り、へた
中のわたを指でとる

ほそ切りにする

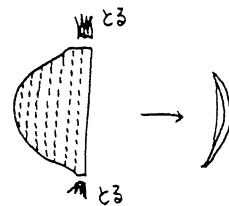
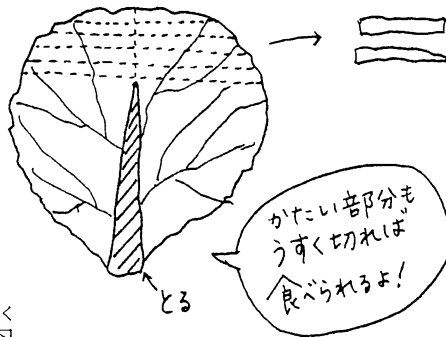


• キャベツの葉

かたい部分をとって半分にし
はば1cmくらいに切る

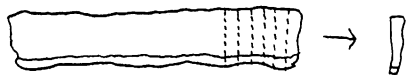
• たまねぎ

皮をむいて、へたの部分
を切りうす切りにする



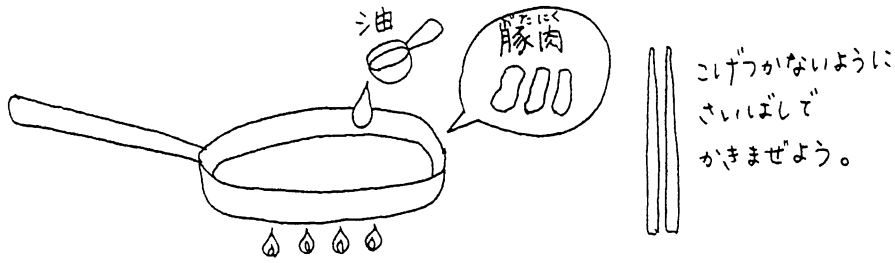
• ぶた肉

はしからはば1cmくらいに切る

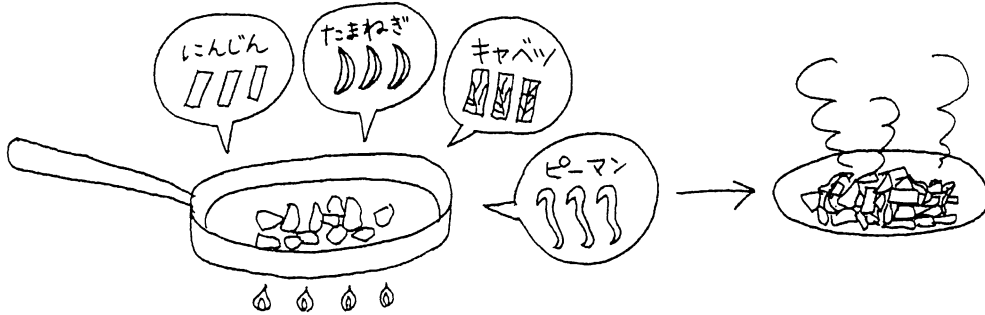


(2) いためます。^{あぶらおお}

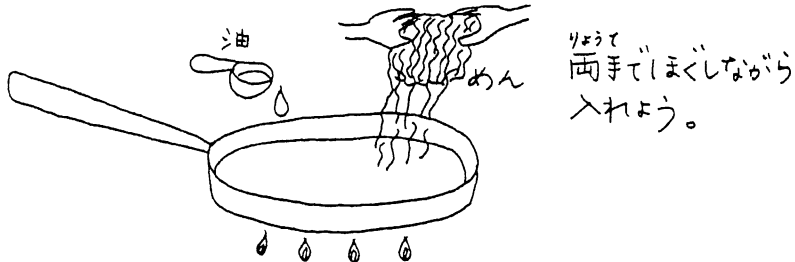
①フライパンに油 大さじ1を入れてあたため、ぶた肉^{にく}を入れていためます。



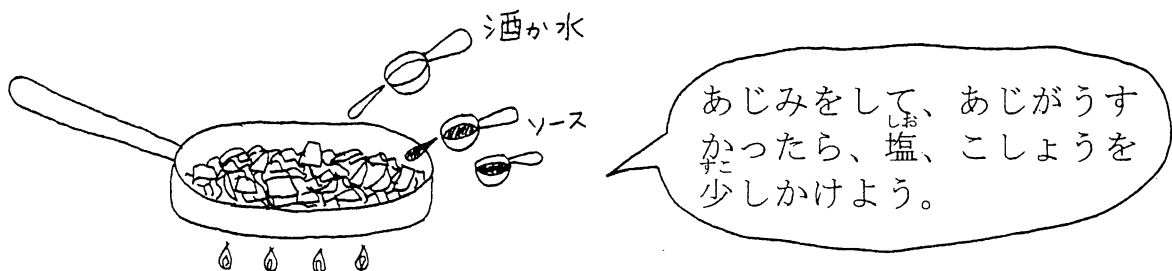
②肉の色が白っぽくなったら、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマンの順に入れて2~3分いためます。しんなりしたら塩、こしょうを少々入れて、さっとまぜたら一度さらにとり出します。



③同じフライパンに、もう一度、油 大さじ1を入れてあたため、めんをほぐしながら入れて強火でいためます。



④めんがほぐれたら、さらにとり出しておいた材料^{ざいりょう}をフライパンにもどし、めんとほかの材料^{ざいりょう}をまぜながらいためる。だいたいまざったら、酒か水大さじ1をかけて、ソースをまわしかけ、さっとまぜる。



⑤さらにもり、青のりをふってできあがり。