

魚そうめんやきそば



■ 説明

給食会だより 平成23年度12月号掲載

■ 材料と分量

- ・魚そうめん・・・50g
- ・豚肉・・・20g
- ・チキンウィンナースキンレススライス・・・10g
- ・切干大根・・・2g
- ・玉ねぎ・・・10g
- ・にんじん・・・4g
- ・しいたけ・・・4g
- ・ピーマン・・・4g
- ・キャベツ・・・15g
- ・もやし・・・10g
- ・にんにく・・・0.5g
- ・生姜・・・0.5g
- ・焼きそばソース・・・18g
- ・こしょう・・・0.02g
- ・油・・・2g

■ 手順

1. 切干大根を戻す。
2. 釜に油を敷き、にんにく・生姜を炒める。
- 3.



豚肉・玉ねぎ・にんじん・しいたけを炒め、魚そうめんを入れる。残りの野菜とウィンナーも炒める。

4. 調味料で味付けをする。
※味を見ながら入れてください。