

おうちで食事を楽しもう

～あんかけ焼きそば編～

★用意するもの

- ・焼きそば麺
- ・だしつゆ
- ・カット野菜
- ・片栗粉
- ・ゴマ油



★あんかけ焼きそばを作ろう

① フライパン（鍋）にだしつゆと水（味を見ながら）をいれます。

※麺にかけるので少し濃い味付けでも良いです。

② スーパーなどで売っているカット野菜を入れます。（写真1）

③ 火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。（写真2・3）



写真1



写真2

④ 仕上げにゴマ油を入れて出来上がり～！！

※ゴマ油を入れることによって中華風に仕上ります。



写真3

⑤ 焼きそば麺は皿に入れてラップをして温めます。(写真4)

⑥ 温めた麺に④の具をかけて完成です！
(写真5・6)



写真5



写真4



写真6

ポイント

- ・包丁をいっさい使わず出来ます！
- ・カット野菜は水で洗わなくてもOK

注意すること

※火（IH）を使うときは十分気をつけましょう。

※調理をはじめる前と食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。