

しょうゆ焼きそば



材料（子ども5人分）

| | |
|-------|------|
| 中華めん | 150g |
| キャベツ | 葉2枚 |
| にんじん | 10g |
| 油 | 小さじ1 |
| しらす干し | 大さじ3 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| かつお節 | 少々 |
| あおのり粉 | 少々 |

作り方

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①としらす干しを入れてさっと炒め、中華めんをほぐしながら加えて中火で炒める。
- ③ 中華めんに火が通ったら、しょうゆを鍋肌から回し入れて炒める。
- ④ 皿に盛って、かつお節とあおのり粉をかける。
※かつお節は炒ると風味がよく、ダマになりにくい。



- ① 中華麺をほぐしてみよう
- ② かつおぶしと青のりをトッピングしてみよう

【子ども1人分栄養価 エネルギー69kcal たんぱく質3.5g 脂質1.3g 食塩相当量0.6g】

