

焼きそば

材料

キット

- ・ソース付きの麺
- ・キャベツ (100g)
- ・人参 (1/3本)
- ・玉ねぎ (1/8個)

その他

- ・豚バラ肉 (50g)
- ・塩こしょう
- ・サラダ油
- ☆お好みで
 - ・もやし (半袋)
 - ・かつお節
 - ・青のり
 - ・マヨネーズ など

作り方 (事前準備として玉ねぎは薄切り)

- ①フライパンに油を敷き、中火で温める。温まったら麺と水60gを入れ、ほぐしながら約5分炒める。
- ②麺を一旦別の容器に移す。
- ③一口大に切った豚バラ肉を色が変わるまで炒める。
- ④玉ねぎ、キャベツと短冊切りの人参（お好みでもやし）を投入し、塩こしょうを少しふり、キャベツが少ししなっとなるまで炒める。
- ⑤麺をフライパンに戻し、ソースをかけて20秒程度でサッと炒める。
- ⑥お好みでかつお節、青のり、マヨネーズなどをかけて完成！

+ α

麺をあらかじめ炒めることによって表面に香ばしい風味が付き、水分も飛んでパラっと美味しい焼きそばが出来上がります！
ちくわやニンニクを入れても美味しいですよ！



キットの野菜は直売所『じものさん』で購入しました！

じものさんの情報

営業時間：火曜・金曜 08:30～15:00

アクセス：慶應大学バス停より徒歩5分

行ってみて売っていた野菜：

さつまいも、里芋、玉ねぎ、ふき、たけのこ、レタス、春キャベツ、きゅうり、トマト、人参、かぶ、サヤエンドウ、ほうれん草、パセリ、大根、水菜、春菊、ねぎ

★必ずお願いします！！★

- ・キットを使って作った料理の写真
- ・自分+料理の写真（任意）
- ・googleフォームの回答



↑googleフォームの
QRコード