

# へきなん焼きそば

## 材 料（4人分）

（給食では1人前を蒸し中華めん1/2玉で調理しています。1人前蒸し中華めん1玉で作る場合は、材料を倍にしてください。）

焼きそば麺	.....	240g
豚肉（うす切り）	.....	60g
ちくわ	.....	1本
キャベツ	.....	1/8玉
たまねぎ	.....	1/2玉
にんじん	.....	2/3本
えび粉、酢生姜、サラダ油		少々



### 【調味料】

白しょうゆ	.....	小さじ2
白だし	.....	小さじ2
みりん、酒、塩、こしょう		少々

## 作 り 方

- ①キャベツ、たまねぎは5mmスライス、にんじんは短冊切り、ちくわは輪切り、酢生姜はみじん切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ちくわの順に炒める。
- ③焼きそばをレンジなどで一度加熱する。
- ④②に③の焼きそば麺と酢生姜、えび粉、調味料を加える。

碧南市のB級グルメを給食にアレンジしました。へきなん焼きそばは、本来、えびせんべいのお皿に乗せますが、給食ではえび粉を入れて風味を出しています。

