

# や 焼きそば

【所要時間：約30分】

## ●用意するもの（3人分）

焼きそば（1袋：めん3つ、焼きそばソース3つ）、野菜（ピーマン（1つ）、ニンジン（4分の1）、タマネギ（2分の1）、キャベツ（5枚））、ウィンナー（6本）、油（適宜）、キッチンペーパー、ザル、鉄板、フライ返し、包丁、まな板

## ●作り方

- ①と野菜（ピーマン、ニンジン、タマネギ、キャベツ）を切り、ザルに入れる。
- ② ウィンナーを切り、熱した鉄板に油をひいて、ウィンナーを炒める。
- ③ 野菜とめんを入れて、弱火で5分程度炒める。
- ④ 焼きそばのソースを入れて、混ぜあわせる。
- ⑤ さっと混ぜたらできあがり。

（※そのまま鉄板の上に置いておくと焦げます。）



片づけの注意事項：鉄板は冷めてから洗い（熱いうちに洗うと曲がってしまう）、きれいにふいたあとに、キッチンペーパーでうすく油をぬって（サビ止め）ください。

## ●備考

●用意するもののうち、二重線がひいてあるものは、びわ青少年の家でも用意できます。

●火起こし用の新聞紙、ライターや食器をふくキッチンペーパー、ふきんなどはお持ちください。