

# ★焼きそば★

昔ながらのソース焼きそばは食欲をそそられる一品となります。

## 【材料】 1人分

・中華麺 (茹)	180g	・ウスターソース	10g
・サラダ油	2g	・トンカツソース	5g
・豚肩ロース	40g	・塩こしょう	少々
・キャベツ	60g	・青のり	少々
・玉葱	30g	・紅しょうが	少々
・ピーマン	10g		
・人参	10g		



## 【作り方】

1. 豚肉を一口カットし、サラダ油で炒めます。
2. 野菜はそれぞれ食べやすい大きさにカットし、豚肉と一緒に炒めます。
3. 中華麺はレンジで温めておきます。
4. フライパンに中華麺を入れて混ぜ合わせ、ウスターソース、とんかつソースで味付けします。
5. 出来上がったらお皿に盛り付け、青のりをふりかけ、紅しょうがを添えます。

(お好みで鰹節をかけても良いです。)