

や 焼きそばレシピ

つく かた 〇作り方



1. 材料を切る。薪を割る。

① キャベツなどの材料を切る。

※材料は熱が通りやすいように、できるだけ細かく切ろう！

② 薪を割る。

2. 麺をほぐす。火をおこす。

① 麺を袋から出し、手で軽くほぐす。

② 火をおこし、かまどを作る。

③ 十分に火が起きたら、鉄板を載せる。



3. 焼く

① 油を引いて、肉を軽く炒める。

② 肉の色が変わったらキャベツなどの野菜と一緒に炒める。

③ 野菜にも火が通ったら、一度鉄板の隅に寄せておく。

④ 麺を鉄板の上に乗せる。

(すぐにフライ返してほぐさずに、適量の水をかけ湯気で蒸す。)

⑤ 麺が蒸され温まったら、ほぐしながら焼いていく。

⑥ 麺に火が通ったら肉と野菜と一緒に合わせ、調味料・ソースをかける。



2回に分けて焼くと、こぼさずに焼くことができるよ。

(1回目に焼いた分は、鍋に入れるなど工夫をしよう!)

4. 完成!!

① よく混ぜながら炒めたらできあがり!!

△やけどしないように取り出して、熱いうちにみんなで食べよう!

