**作ってチャレンジ！！**

***調理カード***

|  |
| --- |
| **※おうちの人といっしょに、あんぜんに気をつけて取り組みましょう。** |

【作った日】

　　　　　　　　　　月　　　日（　　）

【メニュー】

　　　　　　『　**かんたんヤキソバ（火を使わない）』**

【 材　料 】１人前

　　　　　　ピーマン１／２　もやし1／４　キャベツ１／８　にんじん１／４

ウインナー２本（ちくわ）　麺１袋　ソース

【 道　具 】

　　　　　　包丁　まな板　ザル　ボール　さいばし

【 作り方 】

　　　１　ピーマンを洗い半分に切る。ヘタと種をとり細かく切る。切ったものをボールに入れる。

　　　２　ザルにもやしを入れ、水で洗う。

　　　３　キャベツを細かく切る。切ったものはボールに入れる。

　　　４　にんじんを切る。

　　　５　ウインナーを切る。

　　　６　麺をお皿の上でほぐす。

　　　７　麺の上にソースとコショウをかける。

　　　８　５の上にピーマン・もやし・キャベツ・にんじん・ウインナーを乗せる。

　　　９　ラップをかけ、レンジで４分温める。

　　１０　野菜に火が通っているか確認する。麺と野菜がからむように混ぜる。

　　１１　完成。味が薄ければ、おたふくソースなどをかけて味を調節するとよい。

　　　　※お好みで青のりやかつお節、マヨネーズなどをかけて食べるとおいしいです。

【 感　想 】

【おうちの人の感想】

**かんたんヤキソバ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1012.JPG１　　・材料を準備する。 | F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1026.JPG３　・麺をほぐす。（⑥⑦） |
| ２　　・具材を切る。（①～⑤）  F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1016.JPG  　　　　　　　　　　　ピーマンを切る  F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1017.JPG  　もやしをあらう  F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1019.JPG  　　　　　　　　　　　キャベツを切る  F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1022.JPG  ニンジンを切る  F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1023.JPG  　　　　　　　　　　　　ウインナーを  切る | F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1028.JPG４　・麺の上に具材をのせる。（⑧） |
| ５　・ラップをかけレンジで  F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1030.JPGF:\DCIM\101_FUJI\DSCF1031.JPG４分温める。（⑨） |
| ９　・野菜に火が通っているか確認し、麺  F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1037.JPGと野菜がからむように混ぜる。（⑩） |
| F:\DCIM\101_FUJI\DSCF1038.JPG１０・完成（⑪）  　おいしく  　　召し上がれ～ |