

作ってチャレンジ！！

※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】

【おうちの人感想】

かんたんヤキソバ

<p>1 ・材料を準備する。</p> 	<p>3 ・麺をほぐす。(⑥⑦)</p> 
<p>2 ・具材を切る。(①～⑤)</p>  <p>ピーマンを切る</p>	<p>4 ・麺の上に具材をのせる。(⑧)</p> 
<p>もやしをあらう</p> 	<p>5 ・ラップをかけレンジで4分温める。(⑨)</p> 
<p>キャベツを切る</p> 	<p>9 ・野菜に火が通っているか確認し、麺と野菜がからむように混ぜる。(⑩)</p> 
<p>ニンジンを切る</p> 	<p>10 ・完成 (⑪)</p> <p>おいしく召し上がれ～</p> 
<p>ウインナーを切る</p> 	