

☆切り干し大根入り焼きそば☆

【分量（4人分）】

焼きそばめん	130 g
豚肉	100 g
にんじん	50 g（2cm）
キャベツ	240 g（大6枚）
切り干し大根（乾）	25 g
いか	75 g
さつま揚げ	50 g
塩	0.5 g
こしょう	少々
ソース	★調味料 36 g （小さじ1と1/2）
しょうゆ	
あおのり	お好みの量
花かつお	お好みの量
紅しょうが又はしょうが甘酢漬	お好みの量

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 豚肉、いか、はんぺんを一口大に切る。
にんじんは千切り、キャベツは長さ3cm幅1cmの短冊切り、切り干し大根は戻して3～5cmに切る。
- ② フライパンに分量外の油をひき、豚肉といかを塩、こしょうで炒める。火が通ったら、にんじん、キャベツ、切り干し大根、はんぺんを加えてさらに炒める。
- ③ ★調味料と焼きそばめんを入れ炒め、全体が混ざったら火を止める。
- ④ お好みであおのり、花かつお、紅しょうがを入れる。



大府市ではおなじみの焼きそば！
食物繊維が多い切り干し大根を焼きそばと同じような感覚で食べることができます。

学校の焼きそばめんは、一度オーブンで焼いてから食材と一緒に炒めています。カリッと仕上げたい方はぜひ、お試し下さい。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー	166kcal
たんぱく質	14.8g
食塩相当量	1.1g

