

## そばめし

### 【材 料】4人分

中華麺（焼きそば用）	2袋
ごはん	300g
キャベツ	160g（4枚くらい）
人参	1/3本 千切り
豚バラ肉	70g 千切り

サラダ油	大さじ1
中濃ソース	80g
ケチャップ	50g
塩、こしょう	少々
かつお節	適宜

A

紅ショウガ、青のりをプラスしても  
おいしいです。

### 【作り方】

1. キャベツは1cmくらいの色紙切りにする。
2. 中華麺も粗くきざむ。
3. フライパンを熱し、サラダ油を入れ、豚肉、人参をいためる。塩、こしょうを加える。
4. 3. に中華麺、ごはんをいれまぜる。
5. 全体が混ざったらキャベツを加え中火で炒める。
6. Aを加える。
7. 味を見てたりないようなら、塩、こしょうを加える。
8. 皿に盛り付け、仕上げにかつお節をふる。

★焼きそばについている粉末ソースでもオッケー。  
その場合味が濃いので量は調整してください。

