

ありそ^うで
な^かった!?

や
みそ^焼き^{そば}



あぶら
みそとごま油のかお^りで
おな^かぺこ^ぺこだ~



つく ^{かた}
作り方

- ① 豚^{ぶた}バラ^{にく}肉、キャベツ、にんじんは食^たべやす^い
い^{おお}大き^さにカ^ッットする。フライ^{あぶら}パンに油^を
ひ^{いた}いて炒^める。
- ② 焼^やき^{めん}そば^{ふくろ}麵は、袋^{なか}の中^かで軽^かくほ^ぐしてお
く。そのあ^あと、焼^やき^{めん}そば^い麵^{いた}を①^いに入^れ、炒^め
合^あわせ^せる。
- ③ みそと^{しょうゆ}醬^{あぶら}油^あ、ご^ま油^あを合^あわせ、②^まに混^あぜ合^あ
わ^{ぜんたい}せる。全^{かんせい}体^いがま^あとま^あって^いきたら^い完^あ成^あ。お
好^{この}み^{あお}で青^{べに}の^そり^そや紅^そショウ^そウ^そガ^そな^そど^そを^そ添^そえ^そる。

ざい^りょう ^{ふたりぶん}
材^{ざい}料 ^{ふたりぶん} <二人分>

- 焼^やき^{めん}そば^{めん}麵 2^{ふくろ}ふく^ろろ
豚^{ぶた}バラ^{にく}肉 100g
キャベツ 100g
にんじん 30g
みそ 20g
しょうゆ 大^さじ1
ご^{あぶら}ま^{あぶら}油 大^さじ1