



おうちでクッキング



材料の準備

材料 (1人分)	ピーマン	半分
焼きそば	たまご	1こ
豚バラ肉	ウスターソース	大さじ3
キャベツ	塩、コショウ	少々
もやし	サラダ油	小さじ2

用具の準備



きゃべつ



3cm~5cm四角に切る → ボールへ

ピーマン



洗って、へたを切る



縦に半分に切る



千切り → ボールへ

もやし



水洗いをする



ざるに上げて、水を切る。

豚バラ肉



5cmぐらいにザックザックと切る

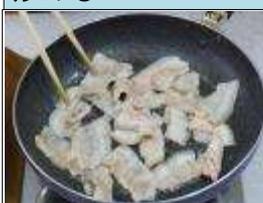
たまご準備



たまごも準備

準備 OK?
テーブルの上は
かたづいている?

炒める



豚バラ肉に塩コショウし、肉をほぐしながら炒める



キャベツ ピーマン → サラダ油 小さじ2 → 焼きそば麺 そして もやしの順にフライパンに入れ 焼き色がつくまで炒める。



ソース大さじ3杯をかけ、麺にかめる。



お皿に盛りつける。

目玉焼き



弱火でフライパンに油をしく



弱火でゆっくり焼き周りが白くなってきたら



水を大さじ1 たまごにかける



すぐにふたをし黄身が白っぽくなったら火を止める



やきそばに乗せて完成 お好みにより紅ショウガや青のり、鰹節をかけてもおいしいです。