

焼きそばづくり

やくわりぶんたん ＜役割分担＞

- ・野菜を洗ってきざみ、具を炒めよう！
- ・まきを割って火を起こそう！

やさいかかり
：野菜係
ひがかり
：火係



じゅんび
＜準備＞ 9:00以降 食堂から食材を取り、備品を持って会場に移動しよう

ちょうり やさいかかり ＜調理＞ 野菜係

- ① しっかりと手を洗い、調理器具をすべて洗おう！
- ② ニンジン・玉ねぎ・キャベツ・もやしをきれいに洗って必要なものは皮をむこう
- ③ ニンジン・玉ねぎ・キャベツを切ろう ※小さく切ると火が通りやすい
- ④ 麺はあらかじめほぐしておこう
- ⑤ 鉄板に油を引き、火にかけて豚肉を炒めよう
※量が多い場合は、具材を半分に分けて炒めるとよい！
- ⑥ 豚肉に火が通ったら野菜も一緒に炒めよう
- ⑦ 野菜がしんないしたら、麺を入れ、水を入れながらほぐそう
- ⑧ 麺がほぐれたらソースを入れる
※1班ずつソースをかけると量が偏ってしまうので、均等に掛けてまわるとよい！
- ⑧ ソースが馴染んだら完成！
青のり、紅ショウガをのせてめしあがれ！

注意

鉄板はとても熱いので、運ぶ場合は軍手を2重する、皮手袋をするなどしっかりと対策をしましょう。