

# 主 食(麺)

## 焼きそば



材料 (3人分)  
豚バラ薄切り肉・・・5枚  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
キャベツ・・・・・・・・3枚  
にんじん・・・・・・・・1/4本  
もやし・・・・・・・・1/2袋  
蒸し中華そば・・・・・・2玉  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
サラダ油・・・・・・・・小さじ1  
ウスターソース・・・・大さじ3

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをす。ざく切りにしたキャベツ、千切りにしたにんじん、もやしをさっと炒める。
- ②蒸し中華めんは袋ごと電子レンジで2分加熱して、①に加え、酒を加えて炒める。
- ③②にウスターソースを加えて混ぜ合わせる。

## ナポリタン風焼きそば



材料 (1人分)  
中華麺 (やきそば)・・・1袋  
ウインナー・・・・・・・・2本  
たまねぎ・・・・・・・・1/4個  
ピーマン・・・・・・・・1個  
キャベツ・・・・・・・・1枚  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
ケチャップ・・・・・・大さじ2  
マヨネーズ・・・・・・小さじ1  
オリーブ油・・・・・・小さじ1

### 作り方

- ①ウインナーは斜め切り、たまねぎとピーマンは5mmくらいに切り、キャベツは一口大に切っておく。
  - ②熱くしたフライパンにオリーブ油をしき、たまねぎ、ウインナー、ピーマン、キャベツの順に入れて炒め、塩こしょうで軽く味付けする。
  - ③野菜がしんなりしたら、レンジで50秒ほど温めた麺を入れて炒め、ケチャップとマヨネーズで味付けして仕上げる。
- ※粉チーズをかけても、おいしい。

## きつねそうめん弁当



材料 (1~2人分)  
そうめん・・・・・・・・2束  
油揚げ・・・・・・・・1枚  
水・・・・・・・・・・50mL  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・大さじ1弱  
  
好みで  
きゅうり・わかめ・錦糸卵  
かまぼこ・ねぎなど  
  
めんつゆ・・・・・・・・適量

### 作り方

- ①油揚げは、熱湯をかけ油抜きをし、食べやすい大きさに切る。鍋に油揚げ、水、砂糖、しょうゆを入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ②そうめんをゆで、流水で冷まし、水を切る。
- ③弁当箱に一口ずつまとめたそうめん、具をつめる。
- ④めんつゆは、保冷ジャーまたは冷凍して持参し、食べる直前にかける。

# 主 食(麺)

## ピーマンとそうめんのチャンプルー



材料（2人分）  
ピーマン・・・2個  
にんじん・・・1／4本  
そうめん・・・100g  
サラダ油・・・大さじ2  
酒・・・大さじ1  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々

### 作り方

- ①ピーマンの種を取り、縦に千切りにする。にんじんも千切りにする。
- ②そうめんをゆで、冷水で冷やす。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、ピーマンとにんじんを炒めたあと、水気を切ったそうめんをほぐすように炒め、酒、塩こしょうを加えてあわせる。

## オクラとツナのスパゲティ



材料（1人分）  
スパゲティ・・・100g  
まぐろ油漬け・・・1／2缶  
オクラ・・・3本  
にんじん・・・15g  
えのきたけ・・・10g  
きざみのり・・・少々  
しょうゆ・・・小さじ2

### 作り方

- ①にんじんは千切り、えのきたけは半分に切ってほぐす。オクラはさっとゆでて輪切りにする。
- ②フライパンにツナ缶を油ごと入れて炒め、にんじんを加えてしんなりしてきたらえのきたけとオクラを入れて炒める。
- ③スパゲティをゆでて湯を切り、②のフライパンに入れて混ぜる。
- ④容器にもりつけ、きざみのりをふって仕上げる。