



タイ風焼きそば



【材 料】4人分

焼きそばの麺	4玉	
豚ひき肉	180g	
にんじん	1/2本	せん切り
玉ねぎ	1個	スライス
もやし	1/2袋	
きゅうり	1本	せん切り
ニラ	60g	3等カット
おろししょうが	少々	
サラダ油	大さじ1	
酒	小さじ2	
醤油	大さじ1	
ナンプラー	大さじ2	
酢	大さじ1	
はちみつ	大さじ1	
オイスターソース	小さじ1	
塩こしょう	少々	



【作り方】

- ①油でしょうがを炒める
- ②豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、もやしを順次入れ、塩こしょうをして野菜がしんなりするまで炒める
- ③麺を入れほぐれたら、きゅうりとニラを入れさらに炒める
- ④全体がよく混ざったら残りの調味料を加え仕上げる

★給食では★

- ひき肉にしょうがと半量のお酒で下味をしています
- 麺はあらかじめ油で揚げておき、半量の酒と醤油を合わせたものを振りかけています
(ご家庭では電子レンジで1分半ほどチンするのも良いです)

★ちょっとアレンジ★

- お好みでナンプラーを増やしたり、レモンを絞ってかけたり、刻んだナッツを乗せたり、色々アレンジしてみてください
- はちみつ代わりに砂糖を使っても良いです