

## 焼きそば

### 材料 (1人分)

中華麺(むし)	1玉
キャベツ	2枚
もやし	1/4袋
豚肉(薄切り)	75gぐらい

### 下味用

└にんにく	1/4かけ
└塩・こしょう	少々
└ごま油	小さじ1/2
紹興酒	大さじ1

### タレ

└オイスターソース	大さじ2
└しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量



### 作り方

1. キャベツは乱切りにし、塩をふっておく。  
にんにくは、みじん切りに。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切り、  
にんにく、塩・こしょう、ゴマ油で下味をつける。
3. もやしはさっと塩茹でにして、ざるにとる。
4. フライパンにサラダ油を熱し中華麺を炒め、取り出す。
5. 再度、フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒めて火が通ったら、  
キャベツ、もやしを加え炒めて、中華麺をフライパンにもどし、  
こしょう、紹興酒を入れて炒めながら混ぜる。
6. タレをかけて混ぜ合わせたら、完成！！

所要時間	20分
主な調理器具	フライパン、ざる