

塩焼きそば

材料 (子ども2人分)

| | |
|----------|-----|
| ピーマン | 1個 |
| キャベツ | 1枚 |
| 玉ねぎ | 20g |
| もやし | 20g |
| 豚こま肉 | 20g |
| 中華めん | 1玉 |
| 鶏ガラスープの素 | 適量 |
| 塩こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |
| ごま油 | 少々 |

作り方

- 1 野菜・肉を食べやすい大きさに切る。
(細切り)
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、肉・野菜を炒める。軽く塩こしょうで軽く味をつける。
- 3 中華めんをほぐし入れ、炒める。
- 4 鶏ガラスープの素、塩こしょうで味を調え、ごま油を入れ、香りをつける。

※めんは炒める前に、電子レンジで温めるとほぐれやすくなるよ☆



チャイベビの
親子クッキングで作ったよ♪

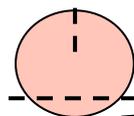


チャイベビで
ピーマンを育てたよ☆

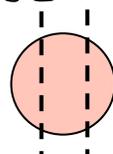


うさうさミニトマト (飾り切り)

①底を切り取り、
切り込みを入れる。



②切り取った底部分を
3等分する。



③①で入れた切り込みに
②を差し込む。



びよん
びよん♪

