

給食室の様子

今日はソース焼きそばです。たくさんの量の野菜を炒める焼きそばはどうしてもべたついた仕上がりになってしまいます。そこで麺を一度オーブンで焼いてから野菜と合わせることで野菜から出た水分を麺が吸うように工夫しています。

野菜をカットします。

サラダ油で豚肉・にんじん・もやしの順に炒めます。

麺をオーブンで焼きます。

蒸し中華麺にサラダ油をまぶし 250°Cの高温に設定したオーブンで麺の表面が乾き、色がつくまで焼きます。野菜と合わせると麺はやわらかくなりますが野菜から出たおいしいエキスも吸うことになり、おいしさが増します。



キャベツを加えて調味し、さらに炒めます。

麺と青のりを加えます。

麺と具を混ぜ合わせ出来上がり。

