

資料1 焼きそばの作り方

(1) 調理の仕方 《お肉などのいたみやすい物や飲み物は、直前まで冷蔵庫に入れて保管します。》

①食材は切れているので、鉄板でお肉と野菜と一緒に炒めてから、麺を入れて麺をほぐしていきます。

※鉄板が小さいので、一度に焼く分量は4人分程度で焼いてください。

②最後に粉ソースを入れて、できあがりです。



☆ポイント☆

- ・焼きそばをざるに移し、あらかじめ水で洗いほぐしておきましょう。お肉と野菜を先に炒めてから麺を入れるとふっくらと美味しく仕上がります。
- ・麺をほぐす前にヘラで少し麺を切ると盛り付けをする時やりやすくなります。

③片付けは水に濡らす前に、具やススを新聞紙などで綺麗にこすり取り、その後に水につけて洗います。油は洗剤、ススはクレンザーで洗うとよく落ちます。汚れが落ちたらふきんで水気を拭き、所員の点検を受け最後に鉄板に油をぬってください。