

みんなで作ろう！
バーベキュー・焼きそば

【所要時間】 約3時間

- 【食堂からの食事材料】 (1人前)
- 豚肩ロース / 2枚
 - もやし / 35g
 - ウインナー / 2本
 - とうもろこし / 1/4本
 - 茄子 / 1/4本
 - 焼肉のタレ
 - 粉末 焼きそばソース
 - 味噌汁パック / 1袋
 - キャベツ / 80g
 - 焼きそば / 1玉
 - 玉葱 / 60g
 - ピーマン / 2/3個
 - オレンジ / 1/4個
 - 油

貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。



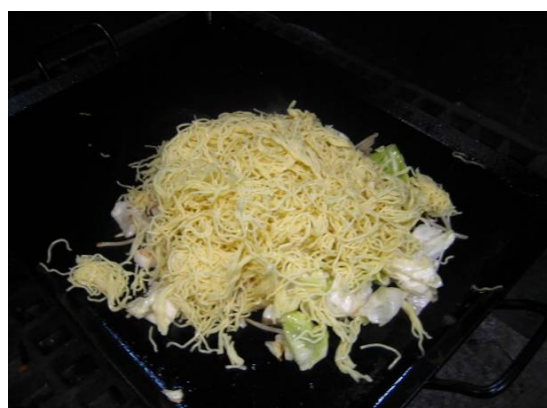
① 食堂から、材料を確認して食材・道具を運びます。
焼きそば用は、キャベツ、もやし、焼きそば
粉末 焼きそばソース、油です。
※ 写真は、4人前です。



⑤ かまどに鉄板を置き約20秒、加熱します。
油を塗り広げ、弱火(炭火)でキャベツ、
もやしを炒めます。



② かまどに太目の薪を置き、丸めた新聞紙を
中央に置きます。細目の薪を半折りにして
10本位重ね、新聞紙に着火し種火を作り
薪を足します。



⑥ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺
をのせ、約30秒蒸らします。
フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に
炒め合せます。



③ 焼きそば麺はザルに入れ、流して水をかけて
ほぐします。
そのまま、水切りをします。



⑦ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ
全体を色よく炒め合せます。



④ キャベツは、幅約3cm角に切ります。
もやしは水洗いして、焼きそば麺と一緒に
ザルに入れ、水切りをします。



⑧ 焼きそばの完成です。

● バーベキュー (BBQ) は、



⑨ かまどに、薪を足し火を中火にします。
焼きそばを、焼いた鉄板の表面を洗い
再度、かまどに置き、水分を蒸発させてから、
油を塗り広げ、約20秒加熱して下さい。



⑩ バーベキューの具材をお好みで、焼き上げます。



⑪ 特に豚肉は、よく火を通しましょう。
鉄板に豚肉を置き、全体が白っぽくなり、
肉汁が浮いて来たら裏返し、半面を焼きます。

※ 火が弱い時は、薪を3~4本くらい足して下さい。



⑫ バーベキューの完成です。



⑬ バーベキューを取り合わせ、焼きそばを盛り
付け、オレンジ(1/4)を添えて、完成です。