

しょうゆ焼きそば



<材料 4人分>

中華麺(焼きそば用)	120g
キャベツ	小 1/10 玉
にんじん	小 1/6 本
油	小さじ1
しらす干し	12g
醤油	小さじ1と 1/2g
削り節	お好みの量
青のり	お好みの量

削り節と青のりを入れる事で風味が良く、とても美味しくなります。



<作り方>

- ① 中華麺は食べやすい長さに切り、キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、キャベツ・にんじん・しらす干しを入れてさっと炒め、中華麺をほぐしながら加えて中火で炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、醤油、削り粉、青のりを加えてさっと炒める。