

塩焼きそば



材料（2人前）

焼きそば麺…2玉 胡麻そばふりかけ…150g

キャベツ、ニンジン、もやし…適量 小ネギ…1/2本

ゴマ油、白ごま…適量

タレ

水…50cc 塩…小さじ1 鶏がらスープの素…小さじ1

ニンニクすりおろし…適量 レモン汁…小さじ1

黒コショウ…多めに

1. 焼きそば麺は袋ごとレンジで1分間温めておきます。

野菜はザク切り、ニンジンは細切りにします。

2. タレはすべての材料を混ぜ合わせて準備しておきます。

3. ゴマ油で、1の野菜・もやしを炒め、しんなりしたら麺、ふりかけを加えて炒め2のタレを入れよく炒めます。

4. 仕上げに、風味付けでゴマ油をまわしかけ、白ごま、刻んだ小ネギ、黒コショウを加えたら完成です。