

生きくらげと 海老の 塩焼きそば

エネルギー：498.11kcal(1人前)
食塩相当量：2.39g(1人前)

妙義ナバファーム公式ウェブサイト
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

ふるふるの生きくらげの食感がアクセントの、
さっと作れるカンタン塩焼きそばです。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

生きくらげ(ひと口大).....	100g
A もやし.....	1袋
にら(4cm長さ).....	1把
むきえび.....	10尾
B にんにく(みじん切り).....	小さじ1
しょうが(みじん切り).....	小さじ1
中華だしの素(顆粒).....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2
C レモン汁.....	大さじ1
水.....	60ml
黒こしょう.....	適量
焼きそば麺.....	2玉
ごま油.....	大さじ2

■作り方

- ① 中華麺はレンジで温める。Cは混ぜておく。
- ② フライパンにごま油、Bを入れて火にかけ、香りが出たらAを加えさっと炒め、中華麺を加え炒めほぐす。
- ③ C、むきえびを加えて、汁気がなくなるまで炒めたら器に盛る。

Point!

具の食感の良さがポイントなので炒めすぎずに、
さっと仕上げましょう。海老の代わりに鶏肉や豚肉でも
美味しくできます。

