

ひじき入りやきそば

1998.5.8. MIZUHO R. S. Saito

しかも

かんたんできて体によくておいしいもの というのは
なかなか ですかい。給食の味に慣れた子供たち
の舌を満足させるには……ムムム。

- 材料 だしやきそば・ニラ・にんじん・
ひじき・キャベツ・青のり・白ごま
塩・こしょう・ごま油

● つくり方



- ① ひじきを戻して 適当な長さに切る。
- ② ニラは 約4cm位に切る
キャベツ・人参は センギリ。
- ③ フライパンに 油を入れて熱し、ひじき
にんじん・キャベツ を いためる。
- ④ 煮いたいい火が通ったらめんを入れ
ていため。塩・こしょうで味付。
最後にニラを入れて さっと いため。
火をとめる。
- ⑤ 白ごま・好みで 青のり 各1しょうがを
ちぎる。