

# ひじき入りやきそば

1998.5.8. MIZUHO R. S. Saito

しかも

かんたんにてきて体によくておいしいもの というのは  
なかなか ですかしい。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。