



鯛焼そば

主食

主菜

534kcal 塩分1.9g

【材料(2人分)】

- 塩焼そばのめん…2玉
 - 塩やきそば添付ソース…1人分
 - 鯛のあらのだし汁…100ml
- A
- キャベツ…100g
 - 玉ねぎ…1/2個
 - パプリカ…1/4個
 - 鯛の切り身…2切れ
 - にんにく…1かけ
 - 黒こしょう…少々
 - 油…適宜
 - きざみねぎ…適宜

【作り方】

- ①鯛のあらでだし汁をとっておく。
- ②Aの野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し②を炒め、火が通ったらお皿に出しておく。
- ④鯛を一口大に切り、こしょうをふっておく。みじん切りにしたにんにくを油と一緒にフライパンに入れて炒め、香りが出たら鯛を皮の方から焼く。火が通ったらお皿に出しておく。
- ⑤焼そばめんを袋の表示通りレンジで温める。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤のめんをほぐしながら炒め、鯛のだし汁を加えて炒め、水分がなくなったらソースを入れて炒める。
- ⑦⑥に②の野菜を加え、炒める。
- ⑧お皿に盛りつけ、③の鯛ときざみねぎをのせる。



★アピールポイント★

伯母と一緒に考えました。鯛に合いそうな塩味にしました。野菜はそのまま炒めることでシャキシャキに仕上がります。

