



8/5(火) カスタマイズ! 塩焼きそば



(材料)

中嶋屋本店

かつお削り粉

あご削り粉 : 各小さじ1~2

まぐろ削り粉

海老: 2尾

イカ(シーフードミックス): 適量

長ねぎ: 1/3本

にんにく、しょうが: 適量

塩焼きそば麺: 1人分

塩こしょう: 適量

ごま油: 大さじ1

青のり: 少々

① 長ねぎは斜め薄切り、にんにくとしょうがは刻む。
海老は背わたを取って洗い、食べやすい大きさに切る。

② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて火をつけ、
香りが出たら、海老、イカ、長ねぎを入れて炒める。

③ 焼きそば麺も加え、各削り粉と添付の粉(半量)を振り入れて、
ほぐしながら炒める。(少量の水を加えても)

④ 皿に盛り、青のりを振る。

⑤ 食べるときにお好みで更に削り粉を振りかける。

★まぐろ削り粉はツナの風味がUPしますよ!

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。