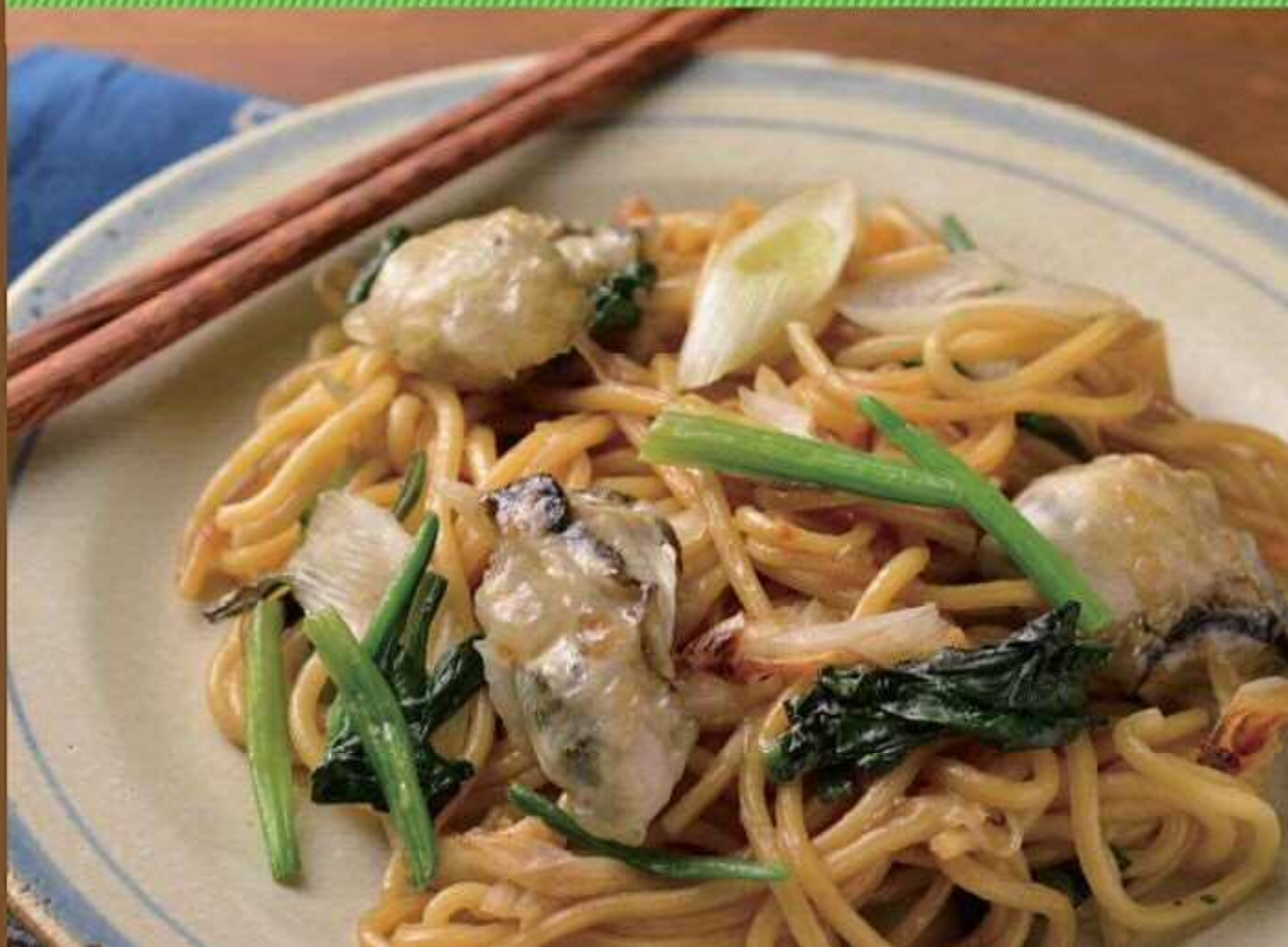


とびしま
特産品レシピ



ほうれん草とねぎの牡蠣焼きそば

★ほうれん草とねぎの食感と牡蠣のうま味がよく合い、ひと味違う焼きそばに仕上がります。



ほうれん草とねぎの牡蠣焼きそば

●材料(2人分)

ねぎ……………2本
ほうれん草……………200g
牡蠣……………12粒
片栗粉……………大さじ1
蒸し麺……………2人分
ショウガ(みじん切り)…小さじ1
なたね油……………大さじ1

A しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
オイスターソース……………大さじ1
鶏ガラスープの素……………小さじ1
鷹の爪(輪切り)……………適量
塩・コショウ……………適量

●作り方

- ① ねぎは斜め薄切り、ほうれん草は3～4cm幅に切り、牡蠣は洗って片栗粉をまぶす。
- ② 麺は電子レンジで1分加熱する。
- ③ フライパンになたね油をひき、牡蠣を焼いて一旦取り出す。
- ④ ③にショウガ・ねぎを加えて炒め、②・ほうれん草・塩・コショウを加えて混ぜ、蓋をして1分待つ。
- ⑤ 混ぜ合わせたAを加えて炒め、③を戻し入れる。



飛鳥村のねぎと
ほうれん草は、
栄養たっぷりで
とてもおいしいよ!

飛鳥村の特産品

ねぎ



ほうれん草



[レシピ監修]

料理研究家・栄養士 長田 絢



[お問い合わせ] 飛鳥村役場開発部経済課

〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469