

ごまとニラの焼きそば

炒めたニラとごまの香りが生きる、シンプルな焼きそばです。

*エネルギーは1人分の値です



材料

中華そば（焼きそば用）	4玉
ニラ	1束
しょうがみじん切り	1かけ分
ごま油	大さじ3
酒	大さじ1
だし入白しょうゆ	大さじ3
すりごま白	大さじ4

調理時間 15分

カロリー 273kcal

できあがり 4人分

作り方

- 1 ニラは4cmの長さに切ります。
- 2 フライパンにごま油を熱してしょうがを炒め、良い香りがたってきたらそばを加えて炒めます。
- 3 そばに火が通ったら酒・だし入白しょうゆを加えて調味し、ニラを入れて軽く炒め合わせ、仕上げにすりごまを散らし混ぜます。
※ニラは炒めすぎず、さっと火を通す程度で。