

【うなぎときのこの焼きそば】

ビタミンDをたくさんとり免疫力アップしましょう！！



材料(4人前)

うなぎ(白焼 使用)	1尾
しめじ	1袋
まいたけ	1袋
長ねぎ	1/2本
にんにくの芽	7本
青じそ(千切り)	7枚
焼きそば	3袋
A にんにく(みじん切り)	3片
ごま油	大1
B ソース	適量

作り方

1. しめじとまいたけを手でほぐす。長ねぎをとにんにくの芽は斜め切りに、青じそは千切りにします。
2. フライパンにAを入れ加熱し、にんにくの芽、長ねぎ、しめじ、まいたけの順に炒めます。
3. 火がとおってきたら、焼きそば麺、うなぎ、Bを入れて味を調えます。
4. 器に盛り付け、青じそを添えて出来上がりです。

駿河淡水株式会社

榛原郡吉田町神戸 2259 番地の2