

ひるぜん風焼きそば

アレルギー/小麦・卵

【材料】（約2人用）

鶏もも肉（冷蔵） 160 g

〔油 大1/2〕

キャベツ 100 g

麺 2玉

ひるぜん焼きそばのたれ 1本

卵 2コ

〔油 小1〕

*赤字の材料はご自宅でご用意ください



残ったタレは、
野菜炒めに使用しても美味しい！！



作り方

- ①キャベツ…ざく切り
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、焼き色がついたら①を加えて炒め合わせる。
- ③野菜がしんなりしたら、麺を加え、全体をほぐしながら炒める。
- ④ひるぜん焼きそばのたれ(パッケージ参照)をかけ、全体にからめながら炒め、器に盛る。
- ⑤フライパンの汚れを拭き取り、油を熱し、目玉焼きを作る。
- ⑥④の上に⑤をのせる。