■レシピ名 ホタテ風味の海鮮焼そば

■レシピコンセプト

魚介の旨味とシャキシャキとした野菜の食感を存分に楽しめる、旨味たっぷりな海鮮焼そばです。国産ホタテの旨味が素材の味わいを より引き立てます。

■完成イメージ



■分量	1人分	■栄養目安(1人分)	-	kcal
■使用食材				■使用量
むきえび				40g
いか(鹿の子切り、ひと口大に切る)				40g
もやし	50g			
にんじん(せん	10g			
にら(4cm長さ)	10g			
中華蒸し麺				1玉
<調味料>				_
エバラ 顆粒ホタテ調味料 パウチ				3g
こしょう				少々
サラダ油				適量

■オペレーション(作り方)

- (1) サラダ油を引いたフライパンでむきえび、いかを炒め、火が通ったらもやし、にんじんを加え炒め合わせます。(2) 中華蒸し麺をほぐし入れ、顆粒ホタテ調味料 パウチを加えこしょうを振りよく炒めます。仕上げににらを加えサッと炒め合わ せ、皿に盛り付け出来あがりです。

■ポイント

■カロリー				
エネルギー	ı	kcal		
たんぱく質		g		
脂質		g		
炭水化物		g		
ナトリウム		mg		
食塩相当量		g		

■使用エバラ商品と特徴

顆粒ホタテ調味料 パウチ



国産ホタテの旨味が料理やスープの味わいを 引き立てます。味付けやスープの素などに使 える汎用性の高い便利な顆粒調味料です。

本タテープリー		
	1	1