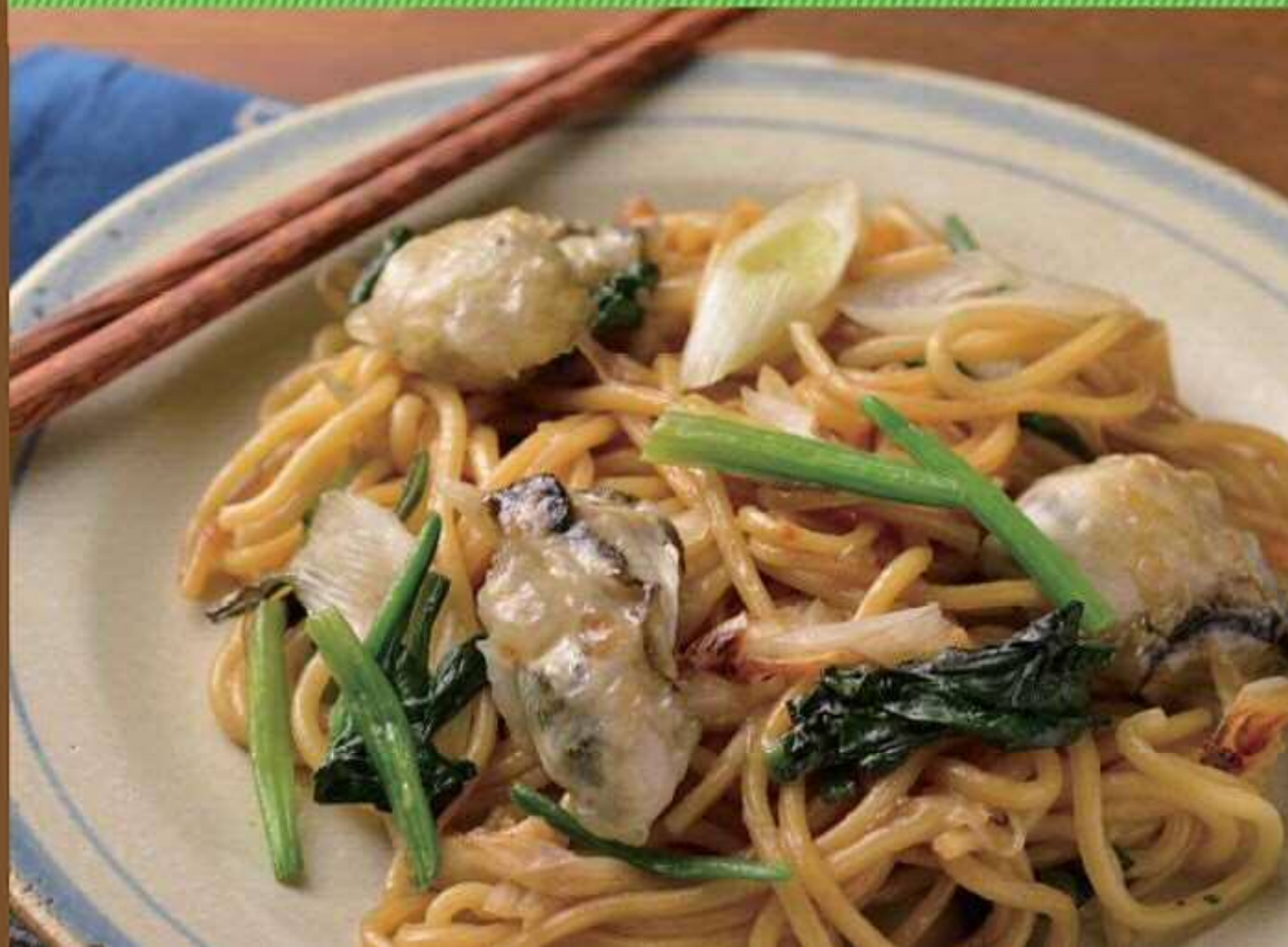


とびしま  
特産品レシピ



# 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



飛島村のねぎと  
ほうれん草は、  
栄養たっぷり  
とてもおいしいよ!

## 飛島村の特産品

ねぎ



ほうれん草



### ●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。

[レシピ監修]

料理研究家・栄養士 長田 絢



[お問い合わせ] 飛島村役場開発部経済課

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

