



# にじますの塩やきそば



## ☆材料(5人分)

にじます…… 3切	塩・こしょう…… 少量
むしめん…… 3パック	だし粉…… 少量
キャベツ…… 半分	青のり…… 少量
豚肉…… 100g	紅しょうが…… 少量

## おすすめポイント

塩やきそばとにじますが合っていておいしくて、すぐ作ることができます。  
温かいうちに食べるとさらにおいしく食べることができます。

## ☆作り方

- ① にじます・豚肉・キャベツを切る。
- ② フライパンに油をひいて、キャベツ→豚肉→にじますの順で炒める。
- ③ むしめんを入れて炒める。水を入れる。
- ④ 味つけをする。(塩・こしょう)
- ⑤ もりつけをして、完成

## 料理のコメント

### 生徒の感想

塩やきそばとにじますがこんなに合うとは思わなかった。とてもおいしかった。

### 長谷川栄養教諭

塩味にこだわったやきそばは、塩味とにじますの味の調和がとれていました。味つけには、調理員さんたちの助言をじょうずに取入れていました。

### 芝川中学校

(H22 2年1組2班)  
望月想二郎・佐野一貴  
風岡みさき・野村奈冬