

鳥取県
食材を使った
オススメの1品

山陰の海の幸で！ 山陰沖もさエビ焼そば



～材料～

基本材料(1人分):
キャベツ100g 玉ねぎ30g にんじん10g
青ネギ10g 中華麺1玉 天かす天華10g
青のり適宜
鳥取県食材:もさえび3尾

調味料: 焼そばソース50g 味の素ほんだし適宜
味の素ピュアセレクトマヨネーズ適宜

もさえびの
味噌の風味
がたまらない

～作り方～

もさえびの殻をむき、頭からミソを出しておく。
キャベツ、豚肉は短冊に切り、にんじんはせん切り
たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
フライパンにサラダ油を熱し、麺を炒め皿に出しておく。
豚肉、もさえび、野菜にほんだしと
もさえびのミソを加え炒める。
火が通ってきたら、麺と天かすを加え炒め、
焼そばソースで味付けする。
仕上げにマヨネーズ、青のりをトッピングする。

