



JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ！

春キャベツと玉葱の焼きそば



▼材料（2人分）

- キャベツ …3枚
- 玉葱 …1/2個
- イカ …1/2杯
- 焼きそば麺 …2玉
- にんにく …1片
- A：
 - ・鶏ガラスープの素 …大1
 - ・酒 …50cc
 - ・すだち汁 …大2
 - ・すりごま …大1
 - ・砂糖、ごま油 …各大1
 - ・塩、こしょう …各適量
- サラダ油 …大1

▼作り方

- ① キャベツ、玉葱は一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、焼きそば麺を加える。
- ③ Aとにんにくのおろしを加え、一口大に切ったイカを加える。