

鳥取県
食材を使った
オススメの一品

鳥取産のしいたけ&ねばりっこで！



しいたけたっぷり！和風とろろ焼そば

～材料～

基本材料(1人分):

キャベツ60g もやし 20g 人参10g
天かす10g 焼そば麺1玉 きざみのり適宜

鳥取県食材:しいたけ30g、豚肉バラ肉40g、ねばりっこ50g

調味料: 焼そばソース50g

～作り方～

キャベツは角切り、人参は千切りにしておく。
しいたけはスライスしておく。ねばりっこはすりおろしておく。
一口サイズに切った豚肉をしっかりと炒めたら、
あらかじめ仕込んでおいた野菜(ねばりっこ以外)と混ぜ、
よく炒める。
麺をフライパンに入れる。具材と混ぜ、しっかりと炒める。
天かすを加えよく混ぜ合わせる。
焼そばソースをかけ、しっかりと炒める。
お皿に盛り、ねばりっこ、刻み海苔をトッピングし完成。

ねばりっこの
食感がやみつ
きに！！

しいたけの旨
みがアクセッ
ト！

