

塩キャベツのレモン焼きそば

## Siokyabetsu lemon yakisoba

Tsukemoto online shopping

<https://tsukemoto.com/>



レモンをキュッと絞って

スパイスの効いた夏向きの焼きそば

撮影料理・スタイリング  
構成 / naoki pon.su / kumie ochi



### 作り方

- ① キャベツはざく切りにする。にんじんは2ミリ厚さの半月切り。ピーマンは種を取り、一口大の大きさに切る。
- ② いかは一口大の大きさに切る。えびは殻をむいて背ワタを取り、よく洗って水気をキッチンペーパーでふいておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れる。えびの色が変わったら、①を入れさらに炒める。
- ④ 全体に軽く火が通ったら、焼きそば麺を入れ、水大さじ1（分量外）を加えほぐれるように炒める。
- ⑤ 塩キャベツの素を加え、全体になじむよう手早く炒める。器に盛りレモンをたっぷりかけていただく。

### 材料（1人分）

焼きそば麺	150g
キャベツ	80g
にんじん	20g
ピーマン	1個
えび（小）	3尾
いか	40g
レモン	1/2個
塩キャベツの素	大さじ1
サラダ油	大さじ1

