

A horizontal row of five handwritten Chinese characters in black ink on a white background. From left to right, the characters are: 火 (fire), 少 (few), 合 (to fit together), 了 (past tense marker), 和 (and), and 木 (wood).

勺叉木木米斗 (4人份)

- ・ えうめん 4束
 - ・ (こんじん) $\frac{1}{2}$ 本
 - ・ フーラン 1 束
 - ・ ハナ缶(オハラ漬け) 1 缶
 - ・ 鶏ガラス-7°の素 少々
 - ・ 塩、こしあわ 少々



勺子 作用 方

- ① こんじんは 3cm の長さに 細切りにし、ヒーマンも 同じ様に 切る。
 - ② そうめんは 热湯でかために ゆで、冷水で 洗ってよく水気をきる。
 - ③ フライパンに ツナ缶の缶汁(油)だけを入れて 热し、こんじんヒーマンを 火少める。②の そうめんとツナを 加えてよく火少め 合わせ、鶏がらスープの素、塩、こしょうで 味をととのえる。



サルハリしたそらめんも良いですが、炒めても美味しいそらめん。今日はニラではなくピーマンを使い、最後にコ"マ油も加えます。夏にオススメです。
(レシピでニラを使用していました。)

ナガシマ