

【ミーゴレン 材料(2人分)】

材料	分量
ケチャップマニス	適量
バワンメラ（赤にんにく）	1かけ
にんにく	1かけ
キャベツ	1/4 玉
こまつな	1束
ねぎ	1本
シーフードミックス	1/2 袋
焼きそば	2玉
卵	2個
塩 こしょう	少々
サラダ油	少々
あればクイ（クミリ／キャンドルナッツ）	1つ

【ミーゴレンのつくりかた】 ※日本の焼きそばと、作り方が少し違います

1. 野菜（やさい）は、たべやすいおおきさに、きります。
2. やきそばの そばは、焼くまえにボールにいれて、ケチャップマニスとまぜます。
3. バワンメラ（赤ニンニク）とニンニクは、みじんぎり／ペースト状に、します。
4. フライパンにサラダ油をいれます。みじんぎりにしたバワンメラとニンニクをいれて、いためます。
5. シーフードをいれて、いためます。
6. ケチャップマニスをつけたそばをいれて、いためます。
7. 塩とこしょうを いれます
8. キャベツ、ねぎ、こまつなをいれて、かきまぜながら、いためます。
9. 8.を皿にうつします。
10. 8で使ったフライパンで、めだまやきを つくります。（おもてとうら を やきます）
11. めだまやき が できたら、9のうえにのせて、できあがりです。