

あんかけ焼きそば



【材料】

中華麺(蒸し)	200g×2玉	A	水(+椎茸の戻し汁)	1カップ
豚肉	120g		鶏ガラスープの素	2g
白菜(キャベツ)	100g	B	薄口醤油	小さじ2
玉葱	50g		オイスターソース	大さじ1/2
もやし	50g		ごま油	小さじ1
人参	40g		片栗粉	大さじ1弱
きくらげ(乾)	5g			
椎茸(〃)	3g			
炒め油	適量			

- ・中華麺は乾麺でも可。
- ・具材はお好みでOK。

【作り方】

1. 中華麺は蒸した後、流水で洗う。
2. 白菜(ざく切り)、人参(短冊切り)、玉葱・椎茸(薄切り)、きくらげ(せん切り)にカットする。
3. 豚肉→人参→きくらげ・椎茸・玉葱・もやし→白菜の順で炒める。
4. ③にAを加え、野菜が煮えてきたら、Bを入れて味を調える。
5. ④に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
6. 器に①の麺を盛りつけ、⑤のあんをかけたら完成。

