

具沢山あんかけ焼きそば

アレルギー/小麦・卵

材料(2人用)

焼きそば麺 2袋

- (a) 油 大1
豚バラ薄切り肉 100g
白菜 100g
人参 30g
ピーマン 1コ
きくらげ 1袋
タケノコ水煮 40g
ウズラの卵 6コ/缶
- (b) 油 大1/2
ごま油 大1(お好みで調節)
水 200ml
鶏がらスープの素 大2/3
- (c) しょうゆ 大1
酒 大1
オイスターソース 大1
砂糖 小1
- (d) 片栗粉 大1と1/2
水 大1と1/2

*赤字の材料はご自宅でご用意ください



※調理例

下ごしらえ

ア きくらげ...水につけて戻しておく

作り方

①白菜...ざく切り

人参...短冊切り

ピーマン・タケノコ...細切り

②(c)を混ぜ合わせる

③フライパンに(a)の油を熱し、麺を入れて両面をこんがり焼きつけ、取り出す。

【コツ】焼きそばは強めの中火でフライ返しを押し当てながら、こんがり焼き色がつくまで両面焼くと上手に焼けます。

④同じフライパンに(b)の油を熱し、豚肉を炒め、ア、①を加えて炒め合わせる。

⑤②を加えひと煮立ちさせ、ウズラの卵を加え、よく混ぜた(d)を加えてとろみがつくまで煮る。最後にごま油を回し入れる。

⑥③にたっぷりのあん⑤をかける。

