



お料理教室レシピ

什景炒麵（五目あんかけ焼きそば）

使用材料

・蒸し麺	1人前（150g）
・海老	2本
・イカ	20g
・豚肉	20g
・竹の子	20g
・白菜	100g
・もやし	40g
・木耳	10g
・人参	10g
・青梗菜	30g
・水溶き片栗粉	20g

作り方

- ① 海老は殻を剥き、背ワタをとる。イカ、豚肉、野菜はすべて食べやすい大きさにカットする。
- ② ボールにスープ調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ 蒸し面を焼く。
鍋にサラダ油を入れ、蒸し麺をこんがり焼きザルに空けて油をきる。
- ④ フライパンで海老、イカ、豚肉を炒めてザルに空ける。同じフライパンで全ての野菜を軽く炒め、②のスープを入れて軽く煮込む。
水溶き片栗粉でとろみをつけて、胡麻油を入れる。
お皿に焼いた蒸し麺を盛り、あんをかけて完成。

スープ調味料

・鶏ガラスープ	250cc
・薄口醤油	大匙1.5杯
・オイスターソース	小匙1.5杯
・上白糖	小匙1.5杯
・胡椒	少々
・胡麻油	少々



水溶き片栗粉でとろみをつける際は火を止めてから加えてよく混ぜてから再度火をつけて煮込みましょう！

