

つくってみませんか？

しょうゆ味のやきそば♪

<上海焼きそば>

材料(4人分)

中華めん	…	450g
豚もも(小間)	…	150g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
にんじん(短冊切り)	…	50g
たまねぎ(スライス)	…	200g
もやし	…	200g
たけのこ(千切り)	…	50g
干しいたけ (スライス、戻しておく)	…	10g
チンゲン菜(2cm)	…	80g
○しょうゆ	…	25g
○ウスターソース	…	25g
○オイスターソース	…	25g
○さとう	…	5g
○鶏がらスープ(顆粒)	…	4g
油	…	大さじ2/3
水	…	25ml



作り方

- ① 麺は電子レンジで温めて、ほぐしておく。チンゲン菜は下茹でしておく。
- ② フライパンに油をひき、ぶた肉、にんじん、たけのこ、しいたけを炒める。
- ③ たまねぎ、もやし、①の麺の順にのせて、水を入れて、フタをして蒸す。
- ④ フタをして蒸気がでてから5分蒸す。
- ⑤ チンゲン菜と○の調味料を加えて、混ぜ合わせて完成♪

