

五目あんかけ 焼きそば

【1人分：612kcal】



材料(4人前)

1. 麺
蒸し中華麺(150g) …… 4食分
2. あんかけ
豚ばら肉 …… 80g
いか …… 80g
むきえび …… 40g
人参 …… 40g
白菜 …… 160g
チンゲンサイ …… 40g
きくらげ(乾) …… 2g
長ねぎ …… 20g
生姜 …… 2g
油 …… 2g
水 …… 160mL
a しょうゆ …… 大さじ1
a オイスターソース 大さじ1/2
a 三温糖 …… 小さじ2
a 食塩 …… 小さじ1/3
a 酒 …… 大さじ1
a 中華味 …… 小さじ1/3
片栗粉 …… 小さじ4
ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ①いか、人参は短冊切り、白菜はざく切り、チンゲンサイは2cmに切る。長ねぎは斜め薄切り、生姜はみじん切りにする。
- ②きくらげは水で戻し、適当な大きさに切る。
- ③いか、むきえび、にんじんは下ゆでしておく。
- ④フライパンに油と生姜をいれ、火をかける。焦げないように注意する!
- ⑤生姜の香りが出てきたら、豚肉をいれ炒め、下ゆでしたいか、むきえび、人参きくらげを入れて軽く炒める。
- ⑥水を入れて沸騰したら白菜、チンゲンサイ、長ねぎを入れる。
- ⑦火が通ったら【a】で調味し、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑧最後にごま油を加え香りをくわえる。
- ⑨麺を温め皿に盛り、あんをかける。

～POINT～

チンゲンサイの緑をきれいに出すために、白菜、チンゲンサイ、長ねぎを入れたら、素早く仕上げる。