

## 学生の手作りレシピ

# 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。