

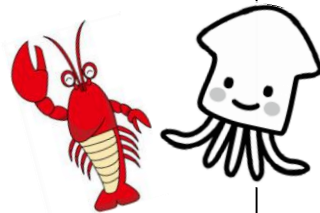


上海焼きそば



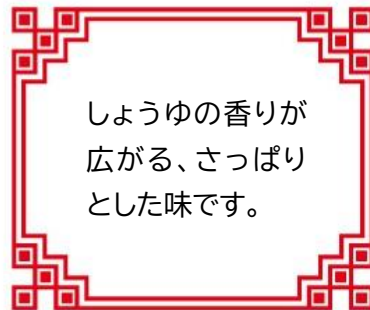
【材料】4人分

- 焼きそばの麺…4玉
- むき海老 ……80g
- いか ……80g 1×1×4 cmの短冊切り
(冷凍シーフードミックスで代用出来ます)
- 酒 ……大さじ1(下味用)
- 油 ……大さじ1
- 豚こま肉 ……50g
- 玉ねぎ ……小1個 スライス
- にんじん ……1/2本 千切り
- たけのこ水煮…40g 千切り
- 干し椎茸 ……2個 戻してスライス
- キャベツ ……1/4個 短冊切り
- チンゲン菜 ……1株 1cm幅にカット 葉と茎に分ける



- オイスターソース…小さじ2
- しょうゆ ……小さじ2
- ウスターソース ……大さじ2

- 塩 ……小さじ1/2
- こしょう…少々



しょうゆの香りが
広がる、さっぱり
とした味です。

【作り方】調理時間 30分

- *いか・えびに酒で下味をつける
(冷凍の場合には解凍してから)
- * {}の調味料を合わせておく。



- ① 油で豚肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、いか・えび、しいたけチンゲン菜の茎を炒めて合わせた調味料をいれる。
- ② キャベツ、チンゲン菜の葉を加えてさらに炒める。
- ③ 麺をほぐしながら入れ、炒め合わせる。
- ④ 塩、こしょうを入れ味を整えて出来上がり。

