

3人前

約15分

直径
約30cm

かつお風味の和風だれで仕上げたシーフード焼きそば。
5種類の野菜でボリューム満点な1品です。

- ① フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、人参、白ねぎをさっと炒める。シーフードミックスを入れて2分程炒め合わせる。

ポイント えびの色が全体に赤く変わったら、次の具材を加えていきましょう。



- ③ 野菜がしんなりしたら焼きそばを入れ、油大さじ1を鍋肌からまわしかけて、麺をほぐすようにして炒め合わせる。

ポイント 麺は袋の上からかるくもんでおくと、ほぐれやすくなります。



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

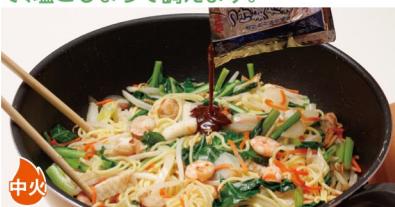
- ② 玉ねぎ、小松菜、もやしの順に入れて炒め合わせ、塩、こしょうをして具材に下味をつける。

ポイント シーフードと野菜にここで下味をつけます。塩はしっかりめにしましょう。(目安:小さじ1/8)



- ④ 全体に火が通ったら、つけ麺たれをまわし入れ、全体に味を絡ませるようにざっと炒め合わせる。器に盛り付けて三つ葉を散らす。

ポイント タレを入れたら、全体になじむよう手早く絡ませましょう。味をみてお好みで、塩こしょうで調えます。



お届けの食材

| | |
|---------------|-------|
| ※野菜は洗浄済み | |
| シーフードミックス | 150g |
| (いか・むきえび・ほたて) | 白ねぎ |
| 小松菜 | 100g |
| 玉ねぎ | 70g |
| もやし | 50g |
| | 人参 |
| | 3つ葉 |
| | つけ麺たれ |
| | 焼きそば |

下準備:シーフードミックスはキッチンペーパーにのせて水けをとる。

ご用意いただく食材

| | |
|--------|------|
| 油 | 大さじ2 |
| 塩、こしょう | 各適量 |

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

合わせたれ

| | | | |
|----------------------------------|----------|----------|--------|
| しょうゆ | 大さじ1・1/2 | みりん | 大さじ1/2 |
| オイスターソース | 大さじ1 | 和風顆粒だしの素 | 小さじ1/2 |
| *焼きそばの麺は1玉130gの「むし中華めん」を使用しています。 | | | |

作り方

- たれの材料を器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りに、人参は4cm長さの細切りにする。小松菜は4cm長さのざく切りにする。白葱は斜め薄切りにし、3つ葉はざく切りにする。もやしはあればひげ根を取り除く。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

麺の量が多い場合(1玉150gのむし中華めんを使用の場合)は、各自たれの分量を調整してください。