

- 1** フライパンにごま油大さじ1としょうがを入れて中火で熱し、香りがたてば豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。玉ねぎ、白ネギ、人参を加え、2分程炒め合わせる。

ポイント しょうがを焦がさないように気をつけましょう。



- 2** ほぐしたえのき、まいたけ、しめじ、小松菜を加え、しんなりするまで炒める。水300ccとタレを入れて混ぜ、煮立てば水溶き片栗粉を加え、全体を混ぜながらとろみをつける。

ポイント あんを先に作っておき、麺にかけるときに温めなおします。



- 3** 別のフライパンに油大さじ1を入れて中火でよく熱し、麺2玉を入れる。ふたをして、あまり動かさずに2～3分程焼く。

ポイント 麺にこんがり焼き色がつくまで、ふたをして蒸し焼きにします。(途中で一度様子をみる)



- 4** こんがり焼けたら裏返し、油大さじ1/2を鍋肌からまわし入れ、ふたをして同様に2分程焼く。器にのせて②のあんをかける。

ポイント 蒸し焼きにしながら両面に焼き目をつけることで、外は香ばしく、中はふんわり仕上がります。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	人参	30g
焼きそば	2玉	白ネギ	40g
しめじ	40g	小松菜	50g
まいたけ	30g	しょうが	5g
えのき	40g	片栗粉	2袋
玉ねぎ	50g	タレ(鴨鍋用わりした)	1袋

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1	水	300cc
油	大さじ1・1/2(麺用)	水	大さじ4(水溶き片栗粉用)

下準備

- ・片栗粉2袋を水大さじ4で溶いておく。……… 水溶き片栗粉(片栗粉が沈殿するので加える直前にもう一度よく混ぜる)
- ・えのき、まいたけ(大きいもの)は、ほぐしておく。

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。

タレ

しょうゆ	大さじ1・1/2	和風顆粒だしの素	小さじ2
酒・みりん	各大さじ1	塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1		

※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。
※片栗粉(2袋) …… 大さじ2(18g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、白ネギは5mm幅の斜め切りにする。人参は4cm長さの短冊切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。しょうがはせん切りにし、しめじ、まいたけ、えのきは石づきを切ってほぐす。

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

きのこはお好みの種類を組み合わせてもよいです。

※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