

# あったか焼きそば



## 材料（2人分）

白菜	… 5枚
青ネギ	… 1本
シメジ	… 1/2袋
豚バラ肉	… 100g
めんつゆ(2倍濃縮)	… 100cc
砂糖	… 小さじ1
カレー粉	… 大さじ1
鷹の爪	… お好み
片栗粉	… 大さじ1
サラダ油	… 大さじ1と1/2
焼きそば用太麺	… 1袋

## 作り方

- 1)白菜を葉と芯に分け、葉はざく切り、芯は2cm幅のそぎ切りにする。
- 2)青ネギは斜め切りにし、シメジは石づきを取ってほぐす。豚バラ肉は2cm幅に切る。
- 3)水100ccとめんつゆを鍋で加熱し、煮立ったら②の豚肉を入れ、アクが出たら取る。
- 4)①で切った白菜の芯と②のシメジを加え、柔らかくなったら白菜の葉を入れる。
- 5)砂糖とカレー粉、細かく切った鷹の爪を加える。ネギを入れ、しんなりしたら大さじ2の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら餡の完成。
- 6)フライパンに油を引き、麺を入れて火が通るまで焼く(麺はほぐさない)。焼き色が付いたら裏返し、もう片面も焼く。
- 7)⑥の麺を皿に取り、⑤の餡をたっぷりかけていただく。



餡をアツアツのご飯にかけて食べてもグッド！



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>



他のレシピはこちら!!