

五目あんかけやしそば



材 料 2人分

中華麺	2玉
ベーコン	2枚
えび	6尾
酒・塩水	適量
ロールイカ（冷凍）	40g

【野菜A】

きくらげ	3g
白菜	150g
人参	40g
たけのこ水煮	40g

絹さや	10g
しめじ	30g
土生姜	大さじ 1/2

【調味料B】

オイスターソース	大さじ 1/2
しょう油	大さじ 1/2
中華スープ	50cc
紹興酒	大さじ 1

中華スープ（蒸し焼き用）	50cc
塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量
ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ① 白菜は2cm幅に切り、人参は皮をむいて短冊に、しめじは石づきをとっておく。
- ② えびは背わたをとり、塩水で洗い、酒をふってしばらく置き、熱湯でゆでて冷ましておく。
- ③ きくらげは、水で戻しせん切りにする。土生姜は、皮をむいてみじん切りにする。
- ④ 冷凍イカは解凍し、食べやすい大きさに切る。両面に切り目を入れておく。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ⑤ たけのこは、長さ2.5cm、幅5mmほどの短冊に切っておく。絹さやは、さっとゆがき半分に切る。
- ⑥ 熱したフライパンにごま油をひき、土生姜を弱火で炒め、ベーコン、イカ、えび、野菜Aを加え、調味料Bで炒める。半分くらい炒めた後、しめじを加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調える。絹さやを散らし、最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑦ フライパンに中華スープ50cc、中華麺を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。器に盛り付け⑥の野菜あんをかける。