

塩麴焼きそば



材 料 2人分

中華そば	2玉	油	小さじ1
豚ばら肉	80g	塩	少々
塩麴	小さじ2	ブラックペッパー	少々
キャベツ	2~3枚 (200g)	温泉卵	2個
人参	20g		
しめじ	1/2パック		
ねぎ	適量		

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩麴をもみこんで30分ほど置く。
- ② キャベツはざく切りに、人参は拍子切りに、ねぎは斜め切りにしておく。しめじは、石突をとってほぐしておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひいて、①の豚肉を炒めて火が通ったら一度別の皿にあげる。
- ④ 野菜を炒め中華そばを加えて塩で味を調整し③の豚肉を戻して炒め、器に盛り付ける。温泉卵をのせて、お好みでブラックペッパーをかけていただく。