



2019年

1 2/4 (水) 椎茸と白菜の麺 (広東麺) (YUMIKOさん)

(材料2人分)

中華麺：2玉

{ 豚バラ薄切り肉：80g
塩・こしょう：少々

むきエビ：6尾

白菜：100g

干し椎茸：4枚

たけのこ(水煮)：50g

にんじん：1/4本

生姜：大さじ1/2

うずらのたまご(茹)：4個

ごま油：大さじ2

A { 鶏がらスープ：800ml
椎茸の戻し汁：200ml

B { 酒：大さじ1
濃口醤油：大さじ2
薄口醤油：小さじ1
オイスターソース：大さじ2
砂糖：小さじ1~1.5
塩：少々

水溶き片栗粉：適量

お好みで酢・ラー油：適量

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、塩・こしょうをふる。エビは背ワタを取る。
- ② 白菜は芯と葉に分け、芯は縦半分に切り、5cm幅のそぎ切りにして、葉は5cm角のざく切りにする。たけのこは下の部分をいちよう切りにして、穂先は縦に薄切りにする。にんじんと生姜は千切りにする。干し椎茸は水でしっかり戻し、3等分のそぎ切りにして、戻し汁を200ml取っておく。
- ③ 中華鍋にごま油を熱し、①の豚肉を炒めて、火が入り、白っぽくなったら、②のにんじん・白菜の芯・椎茸・たけのこを炒めて、油が全体に回ったら、生姜とAを加えて3~5分ほど煮る。
- ④ ③の具材に火が通ったら、Bを加えてひと煮立ちさせ、味を調べ、①のエビとうずらのたまごと白菜の葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを仕上げる。
- ⑤ 中華麺は袋の表示通りに茹で、水気を切って、器に入れる。
- ⑥ ⑤の麺の上に④のあんをかける。(食べる時に酢やラー油をかけても美味しい。)

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。