



2/16 (金)

金蝶ソースの焼きそば

(ロク・ホンチュウさん)

(材料 1 人分)

A { ちゃんぽん麺：1 袋
チョコー醤油 金蝶ソース：大さじ 2

サラダ油：大さじ 1

たまご (M)：1 個

B { むきえび：2~3 尾
かまぼこ：30g
たまねぎ：20g
にんにく：1 かけC { キャベツ：50g
にんじん：10g
もやし：20g

ごま油：大さじ 1

(合わせ調味料)

D { 水：100ml
オイスターソース：小さじ 1
砂糖：小さじ 1/2
塩こしょう：少々

(水溶き片栗粉)

E { 片栗粉：小さじ 1~2
水：大さじ 1~2

小ねぎ：適量

- ① ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を加えてほぐしながら炒め、麺がほぐれたら強火にして、丸く形を整えるようにして、麺をフライ返して押さえながら焼く。
- ③ ②の麺の両面にある程度こんがり焼き色がついたら、溶きたまごを全体に流し入れて、固まったら器に取る。
- ④ かまぼこは短冊切りにし、たまねぎとにんにくはみじん切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切って、にんじんは細切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ⑤ ボウルに D を混ぜ合わせ調味料を作る。別のボウルに E を混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作る。
- ⑥ フライパンにごま油を中火で熱し、B を加えて炒め、エビの色が変わったら C と⑤の合わせ調味料を加えて強火にして加熱し、野菜がしんなりしたら、⑤の水溶き片栗粉を加えてお好みのとろみをつけ、火からおろす。
- ⑦ ③の器の麺の上に、⑥をかけ、④の小ねぎを散らす。