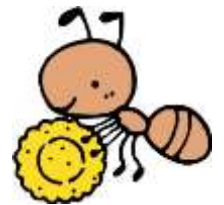




塩焼きそば



<材 料>

作り方4人前

豚バラ肉 80g 冷凍エビ 80g 玉ねぎ 1/2個 キャベツ葉 2枚
人参 40g ピーマン 1個 蒸し麺 3人前 ごま油 大さじ3 水 適量
☆鶏ガラスープの素 30g みりん 大さじ2 塩・胡椒 適量

<作り方>

- ① 豚バラ肉は3cm幅に切る、玉ねぎはスライス、キャベツは5mm幅の千切り、人参は短冊に切り、ピーマンは種を取って千切り、エビは解かしておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツを炒め、エビを加え火に通す。
- ③ ②に蒸し麺を入れて水を適量入れてほぐして、ピーマンを入れる。
- ④ ③に☆の調味料を加え、味を絡め、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ お皿に盛り付ける。



<ワンポイント>

いつもと違う焼きそばが食べたいときにぜひ作ってみてください！