

2月28日(金)



## 7 えびあんかけ焼きそば

献立作成者： 松谷 千恵美（栄養調理センター 栄養士）

子供も大人も好きなあんかけ焼きそばの簡単な作り方です。

1人分 エネルギー413 kcal タンパク質 19.9 g 塩分 0.8 g

### ■ 材料（2人分） ■

茹で麺	2玉
むきえび	60g
豚肩こま	60g
白菜	1枚
人参	1/3本
きくらげ	6枚
長葱	1/3本
サラダ油	小さじ1
中華だし	小さじ1
水	1/3カップ
料理酒	小さじ1
塩こしょう	少々
水溶き片栗粉（水+片栗粉）	適量
ごま油	少々
絹さや	2枚



### ■ 作り方 ■

- ① 油をひいたフライパンを中火で熱し、中華麺を入れてほぐしながら全体に広げる。フライ返しで押さえながら焼き色がつくまで焼き、皿に盛る。
- ② また、フライパンに油をひき、豚肉・えびを炒める。色が変わったら、ザク切りした白菜、短冊切りにした人参、いしづきを取りザク切りにしたきくらげ、斜めにスライスした長葱を入れ、さらに炒める。
- ③ 全体に油が回り、野菜がしんなりとしたら中華だし、水、料理酒を加える
- ④ 塩こしょう、ごま油で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①に②の具をかけてできあがり。

■ポイント■ 麺を多めの油で焼くと、焦げ目がつき、ぱりぱりで香ばしくなります。水溶き片栗粉の片栗粉と水の量は同量程度です。何度も加熱するととろみがゆるくなってしまうので、食事の直前にとろみをつけると良いです。

■応用■ 市販の塩焼きそばについている調味料で簡単に味付けすることもできます。上の具が余ってしまったら、ごはんにかけて中華丼として召し上げることもできます。