

LIFE-023

おとなも子どもも好きなやきそば。

飯島奈美



材料（2人分）

● 麺と具

- ・焼きそば用の蒸し麺 2玉
- ・豚ばら肉（焼き肉用） 50g
- ・キャベツ 2枚くらい
- ・もやし 1/2袋

● 麺を蒸すための水分

- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ1

● 調味料

- ・塩 ふたつまみ
- ・粉末こしょう 少々
- ・油 小さじ1（野菜炒め用）+大さじ1/2（豚肉炒め用）
- ・ウスターソース 大さじ1 1/2
- ・中濃ソース 小さじ1
- ・しょうゆ ひとつたらし

● トッピング

- ・おにか 適量
- ・青のり 適量
- ・紅しょうが 適量



おとなも子どもも好きなやきそば。

飯島奈美

つくりかた

- キャベツを洗い、水気をとって、芯を葉を切り分けます。
葉は、タテ半分にして、1.5センチ幅に切ります。
芯の部分は、3ミリの厚さで、斜め切りにします。
- 豚ばら肉を、
キャベツと同じくらいの大きさになるように、
1.5センチ幅に切ります。
- 焼きそば用の蒸し麺を、ざるにあけ、
熱湯をそそいで、油を落とします。
このほうが、味がよくしみます。
小さなボウルを下に重ねて、水切りをしておきましょう。
- ガラスープのもと、酒、水をあわせて、混ぜておきます。
これは、麺を蒸すための水分になります。
- フライパンを熱し、油をひき、キャベツともやしを入れます。
強火にして、焼くように約1分炒めます。
炒めあがったら、お皿にとりおきます。
(ここで味はつけません。)
- 同じフライパンに油をひき、強火で豚肉を炒めます。
焼き色がつき、油が出てきたのを確認したら、
焼きそばを入れます。
- 炒めながら、箸でほぐし、さきほど混ぜておいた
麺を蒸すための水分を注ぎ入れます。
さらに塩をふたつまみ、こしょうを少々振ります。
味がからむよう、炒めながら混ぜます。
そのあと、野菜を戻します。
- ウスターソース、中濃ソースも加えます。
さっと全体を混ぜてからしょうゆをひとたらし。
味をみて、足りなければウスターソースを
適量加えてください。
- さっと混ぜたら盛りつけましょう。
- おかかをのせて、青のりをかけて。
紅しょうがを添えて、完成です。

