

あんかけ焼きそば

材料（４人分）

中華麺 1.5玉、豚バラスライス 30g、エビ 4尾、イカ（胴の部分） 1/2ハイ、白菜 80g、チンゲン菜 1/2本、シイタケ 2枚、ニンジン 30g、タケノコ 50g、キクラゲ 2枚、長ネギみじん切り 小さじ 2、シヨウガみじん切り 小さじ 1

<エビ、イカ下味>

塩・コショウ少々、卵白 小さじ 2、片栗粉 小さじ 1、サラダ油 小さじ 1

<合わせ調味料>

鶏ガラスープ 400cc、濃い口醤油 大さじ 1、グラニュー糖 少々、紹興酒 大さじ 1、塩・コショウ 適量

<仕上げ>

水溶き片栗粉 適量、ネギ油 大さじ 1、ゴマ油 小さじ 1



作り方

- 中華麺はたっぷりめのお湯で 2 分半くらいゆでて、冷水で洗って、サラダ油（分量外）をまぶしておく。キクラゲは、ぬるま湯に 30 分くらい漬けて戻しておく。
- エビは頭とカラを取り、塩と片栗粉（分量外）でもんで、水で洗う。イカは皮をむいて、一口大に切る。エビとイカの水気をよく切ってから、塩・コショウをまぶしてもむ。卵白を加えてもむ。さらに片栗粉をまぶし、上からサラダ油を加えて、軽くまぶしておく。
- 豚バラスライスは一口大に切る。白菜、チンゲンサイは食べやすい大きさに切る。シイタケは斜めに 4 つに切る。ニンジンは飾り切りにして、薄く切る。タケノコは薄い櫛切りにする。キクラゲは、手で千切る。
- 中華鍋で中華麺を焼く。両面がキツネ色になったら、バットに上げて油を切っておく。
- エビとイカを、160 くらいの油で半生くらいに火を通す。
- 長ネギとシヨウガのみじん切りを軽く炒める。香りが立ったら、豚バラ肉を入れて炒め、色が変わったら残りの野菜を入れて炒める。エビとイカを加え、合わせておいた調味料を入れて軽く煮込む。水溶き片栗粉でとろみをつけ、鍋肌からネギ油、ゴマ油をたらす。
- 平皿に麺を敷き、上から 6 をかける。

料理のポイント

あんは固めに仕上げます。