

あんかけやしそば

材料（4人分）		切り方	作り方
蒸し中華麺	480g		下準備 ・野菜を切る。 ・豚骨ガラでスープをとる。 ・えびに下味をつける。（半量をイカに変えても良い） ① 中華麺を蒸す。 ② 豚肉～なるとを炒める。 ③ スープを加え、沸騰したら、塩、こしょう、しょうゆで調味する。 ④ 下味をつけたえびを加える。 ⑤ 青菜、ネギを入れて完成。
サラダ油	炒め油		
豚肉	40g	小間	
玉ねぎ	100g	スライス	
にんじん	20g	短冊切り	
ほししいたけ	2g	せん	
たけのこ	40g	せん	
キャベツ	100g	せん	
もやし	40g		
なると	15g		
えび	20g	下味	
酒	2g	//	
スープ	80g		
塩	1.6g		
こしょう	0.12g		
しょうゆ	16g		
片栗粉	20g	合わせる	
水	40g	//	
チンゲンサイ	30g	3cm	
ねぎ	40g	小口	