

矢切ねぎと海老の塩焼きそば



材料 (4人分)

- 矢切ねぎ 1と1/2 本
- むき海老 200g
- 塩 適量
- 人参 1/3 本
- 椎茸 (水 1/2 カップで戻し、戻し汁は取っておく) 3 枚
- 胡麻油 大さじ 2
- ニラ 1/2 束
- 中華蒸し麺 4 玉
- 酒 1/2 カップ
- A ザーサイのみじん切り 10g
- A 矢切ねぎのみじん切り 5 センチ分
- A 生姜のみじんぎり 1/2 片分
- A 赤唐辛子の小口切り 1 本分
- B 椎茸の戻し汁 1/4 カップ
- B 醤油、酒 各大さじ 1
- B 鶏からスープの素、胡麻油、片栗粉 各小さじ 1
- B 塩 小さじ 1/2
- B 胡椒 適量

手順

- ① むき海老は背わたを処理し、塩茹でして水気をきります。
- ② 矢切ねぎと人参は 4 センチの長さの細切りにし、椎茸は薄切りにしておきます。
- ③ フライパンに胡麻油大さじ①と A を入れて加熱、香りが出てきたら②を足し、野菜がしんなりしてきたらニラを加え、さっと炒めて一度取り出しておきます。
- ④ フライパンに残りの胡麻油を足し、麺をほぐし入れて酒を上から散らします。蓋をして、およそ 2 分、蒸し焼きにします。
- ⑤ ④に①を足して③を戻し入れ、混ぜ合わせた B で味付けをして皿に盛れば完成です。



カネキ近藤農園

TEL / FAX 047-360-0245

URL <https://www.yakirinegi.com>

Copyright(C) カネキ近藤農園 All Rights Reserved.