

～＊～ 皿うどん ～＊～

<材料 4 人分>

乾麵.....4 人分

豚もも肉(スライス)・・・20g

えび・・・・・・・・・・20g

いか(短冊).....20g

キャベツ.....200g

もやし.....1 袋

玉ねぎ……………中 1/2 個

にんじん・・・・・・・・40g

きくらげ……………2枚

葉ねぎ・・・・・・・・3本

炒め油・・・・・・・・適量

おろし生姜……………小さじ1/2

砂糖・・・・・・・・小さじ 1/2

みりん……………小さじ1

うす口醤油…………大さじ2

オイスターソース・・・小さじ 1/2

水.....200g

中華だしまたは、鶏だし(顆粒)・・・小さじ1

片栗粉……………小さじ 1

＜作り方＞

①キャベツは1cmの短冊切り、人参は拍子切り、葉ねぎは小口きり、きくらげはせん切りに切る。

②えび、いかは洗って、酒をふって臭みをとる。

③もやしは、水から茹で、沸騰したら湯切りしておく。

④鍋におろし生姜、豚肉、いか、えびを入れて塩こしょうを少々ふり、炒める。

⑤④の具材に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、きくらげを炒める。



⑥玉ねぎに火が通ったら、水を入れて煮る。

⑦固い野菜が柔らかくなったら、キャベツ、③のもやし、調味料を入れて、ひと沸かしする。

⑧葉ねぎを入れ、水溶きでんぷんを回し入れてとろみをつけて仕上げる。

この具は、ごはんにかけると「中華丼」、焼きそば麺にかけると「ちゃんぽん」になります。

ちゃんぽんにする時は、水の量を増やし、調味料をふやしてください。

調味料は、味見をして調整してみてください。