



# 極める！麺料理 おうちで本格中華麺

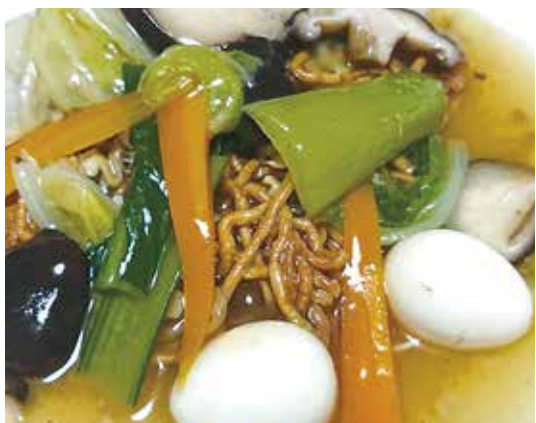
監修：料理研究家 白居芳美 先生

## あんかけ焼きそば

### ■材料(4人分)

焼きそばの麺・・・4袋  
 豚肉・・・200g  
 白菜・・・3～4枚  
 小松菜・・・4～5本  
 にんじん・・・1/2本  
 しいたけ・・・4個  
 うずらの卵・・・8個

醤油・・・・・・・・大さじ2  
 砂糖・・・・・・・・大さじ1  
 紹興酒(酒でも可)・・・大さじ1  
 A ごま油・・・・・・・・大さじ1  
 オイスターソース・・・小さじ1  
 鶏がらスープの素・・・小さじ2  
 水・・・・・・・・300cc  
 塩・胡椒・・・少々  
 水溶き片栗粉  
 ・片栗粉:大さじ2  
 ・水:大さじ2



協賛：  政木屋食品株式会社

### ■作り方

1. 小さなフライパンにサラダ油(大さじ3)と麺1人分を入れ、油が全体に馴染むように軽く炒め、弱めの中火で焼きつける(約3分)。裏返して、もう片面も同じく焼く。麺を器に移しておく。
2. 麺を焼いている間にAの調味料を合わせる。
3. フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、豚肉を炒める。そこに火の通りにくい野菜から加えて、さらに炒める。
4. 調味料を加えて炒め煮にする(2～3分)。塩、胡椒で味を整えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 麺に4のあんかけをかけて出来上がり。お好みで溶きがらしを添える。

## トマトの酸辣湯

### ■材料(4人分)

トマト・・・・・・・・中2個(大1個)  
 レタス・・・・・・・・2～3枚  
 浅葱・・・・・・・・5本  
 卵・・・・・・・・1個  
 レモン果汁・・・大さじ1  
 ラー油・・・・・・小さじ1  
 水溶き片栗粉  
 ・片栗粉:大さじ2  
 ・水:大さじ4

鶏がらスープ・・・1ℓ  
 ・中華スープの素:大さじ1  
 ・水:1ℓ  
 A 酢・・・・・・・・大さじ3  
 醤油・・・・・・・・小さじ1  
 酒・・・・・・・・大さじ1  
 塩・・・・・・・・小さじ1と1/2  
 胡椒・・・・・・・・小さじ1



### ■作り方

1. トマトは皮つきのまま、くし形に切る。レタスは食べやす大きさにちぎる。浅葱は3～4cmに切る。
2. 鍋にAを入れて沸騰したら、トマト・レタスを加えてひと煮立ちさせる。
3. 水溶き片栗粉を流し入れ、とろみをつけたら卵を溶いて流し入れる。最後にラー油と浅葱とレモン果汁を加えてひと混ぜする。