



白菜のあんかけクリーム焼きそば

● 長野女子高等学校 クッキング部 小林綾花 (15歳) 長野市

★寸評／あんかけにミルクの風味が良く出ていて、焼きそばによくマッチし、とても美味しくいただきました。



材料 (4人分)

・焼きそば	4玉
・サラダ油	大さじ4
・白ネギ	適量
・ハム	1袋
(・片栗粉	大さじ1)
(・水	大さじ1)
(あん主材料)	
・牛乳	200ml
・生クリーム	200ml
・水	100ml
・白菜	1/8個
・ハム	3枚
・もやし	1袋
・サラダ油	大さじ1
・鶏がらスープの素	大さじ1
・塩	少々
・胡椒	少々
・味噌	小さじ1
・醤油	大さじ1
・みりん	小さじ1

作り方

- 1 白菜、ハムを細切りにする。
- 2 もやしの根を取り、洗う。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、白菜、もやし、ハムを入れて炒める。
- 4 ③に分量の水と鶏がらスープの素を入れる。
- 5 沸騰してきたら味噌、醤油、みりん で味付けし、牛乳、生クリームを加える。
- 6 水で溶いた片栗粉を入れてよく混ぜ、とろみがつくまで加熱する。
- 7 仕上げに塩、胡椒で味を調える。
- 8 別のフライパンに油を入れて熱し、ほぐした焼きそばを中火で焦げ目がつくまで焼く。
- 9 焼いた焼きそばをお皿に盛り、その上にあんかけソースをかけ白ネギと千切りハムを盛りつける。

〈審査委員長のアドバイス〉

材料とレシピ内容に相違が見られました。レシピは注意深く書いてくださいな。