

ミルクあんかけ焼きソバ

【入賞】 ● 廣田奈津子 (35歳) 長野県茅野市



材料 (4人分)

- ・焼きそば麺 …… 3玉
- ・もやし …… 1袋
- ・豚肉 …… 80g
- ・サラダ油 …… 10g
- 〈あんかけの材料〉
- ・豚肉 …… 200g
- ・海老 …… 100g
- ・白菜 …… 1/8個 (230g)
- ・玉ねぎ …… 1個 (180g)
- ・人参 …… 1/2本 (90g)
- ・しめじ …… 1/2袋 (50g)
- ・サラダ油 …… 大さじ2
- 〈あんかけの調味料〉
- ・水 …… 200ml
- ・牛乳 …… 400ml
- ・鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- ・塩 …… 小さじ1と1/2
- ・片栗粉 …… 適量
- ・青のり又は黒胡椒 …… 適量

作り方

- 1 玉ねぎ、人参の皮をむき水洗いする。白菜、しめじも水洗いする。
- 2 豚肉は3～4cmの長さに切る。白菜は細切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りに。
しめじはほぐして、海老は事前に日本酒と塩で洗い臭みをとる。
- 3 豚肉をサラダ油で炒めて人参、玉ねぎ、白菜を炒め、しんなりしてきたら分量の水を入れる。
- 4 あんかけ用の野菜に火が入ったら、牛乳を加え、海老・しめじを入れる。
- 5 火が通ったら調味料を入れて味を整え、片栗粉でとろみをつける。
- 6 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉ともやしを入れて炒め、
焼きソバを加えて炒め、焼きつける (もやしのシャキシャキ感を残す)。
- 7 皿に焼きソバを盛り付けて、上にミルクあんかけをかける。好みで青のりや、黒胡椒をふる。

〈審査委員長のアドバイス〉

レシピには細かい材料の切り方も詳しく載せてください。

作り易い料理は分かり易いレシピがあつてこそです。