

いつもの焼きそばを炒めずにそのまま焼きます。付属のソースは、あんの味付けに。食べ慣れた焼きそばをいつもと違う感覚で頂きます。



材料 (2人分)

中華蒸し麺 2人分 (300g)
にら 1/2束 (50g)
豚バラ肉 100g
玉ねぎ 1/2個 (100g)
サラダ油 大さじ1~2

A
水 1カップ
中華蒸し麺に付属のソース 2人分
片栗粉 大さじ1

ごま油 小さじ2
酢・ラー油 お好みで

小田真規子の 即席ごちそう レシピ

第15回

揚げないかた焼きそばの 豚にらあんかけ

所要時間

20
min

- 1 豚バラ肉は6cm幅、玉ねぎは薄切り、にらは5cm長さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油と中華蒸し麺を入れ、強火にかける。混ぜずにそのまま表を4~5分焼き、焼き色がついたら上下を返して2~3分焼き、麺の表面をカリッとさせる。ほぐして器に盛り付ける。
- 3 Aをよく混ぜておく。
- 4 同じフライパンにごま油を入れ、①の豚バラ肉、玉ねぎを広げる。2~3分焼き、豚バラ肉に焼き色がついたら上下を返し、1~2分炒める。
- 5 中央を空け、Aを混ぜながら入れる。とろみがつくまで煮たら、①のにらを加えてさっと混ぜ、②にかける。お好みで酢、ラー油をかけて混ぜながら食べる。

おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。

写真=黄 萌香(クラッカースタジオ)