

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）