

たっぷりきのこ豚肉の焼きそば



🕒 調理時間 20分



【材料】4人分

豚バラスライス	120g
エリンギ	1本
しめじ	1/2パック
干しいたけ	2枚
にんじん	40g
干し海老	3g
にんにく	1かけ
青ねぎ	1本
中華麺(生)	3玉
塩・こしょう	各少々
ごま油	少々

<A>

塩	小さじ1/3
こしょう	少々
酒	大さじ1
ナンプラー	大さじ1.5
鶏ガラスープの素	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	50cc

🍴 調理手順

1. 豚バラスライスは2cm幅に切る。エリンギは4cm長さの薄切りにする。しめじは石突き部分を切り落とし子房に分ける。戻した干しいたけは細切りにする。にんじんは4cm長さの短冊切りにする。戻した干し海老、にんにくはみじん切りにする。青ねぎは斜め薄切りにする。
2. 中華麺は水で洗い、ザルに上げる。〈A〉を合わせる。
3. ビタクラフトのフライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚バラスライスを入れて軽く塩、こしょうをして両面を焼きながら(1)の青ねぎ以外の材料を入れてしんなりするまで炒めて一度取り出す。
4. (3)のフライパンに中華麺を広げるように入れてほぐし、両面に焼き色をつけながら軽く炒める。
5. (4)に(3)で取り出した材料と〈A〉を加えて炒め合わせ、最後にごま油を入れ、青ねぎを散らす。