

## \*\*\* あんかけ焼きそば \*\*\*

<材料> 5人分

焼きそば麺 2と1/2 袋・・・袋の上から半分に切ってほぐしておく

豚小間切れ肉 100g・・・一口サイズに切る

土生姜 20g・・・薄切り

白葱 1本・・・斜め薄切り

人参 30g・・・短冊切り

ひら天 1枚・・・短冊切り

生椎茸 2枚・・・薄切り

小松菜 1/2 束・・・3～4cm幅に切る

A=水4カップ・ガラスープの素大さじ2

味付け=醤油大さじ3・酒大さじ4・砂糖小さじ1・塩・胡椒各少々

B=片栗粉大さじ3+水大さじ4



<作り方>

1. フライパンに1cm程度の油を入れて焼きそば麺をパリッと揚げ焼きする。
2. 鍋に油を熱して土生姜と豚肉を入れて炒め、残りの材料を加えて炒めてAを入れて柔らかくなるまで煮る。
3. ②に味付けして少し煮て、Bでとろみを付けておく。
4. 器に①の麺を持って③をかける。

## \*\*\* 大根と貝割菜のじゃこサラダ \*\*\*

<材料> 5人分

大根 4～5cm長さ2本(400g位)・・・千切り

貝割菜 1/3パック・・・半分に切る

ちりめんじゃこ 20g・・・フライパンに油を入れてカリカリに炒めておく。

A=ポン酢醤油大さじ5+ごま油大さじ1

<作り方>

1. 大根と貝割菜を混ぜて水に浸けてパリッとさせておく
2. 器に①を盛って、カリカリにしたちりめんじゃこをのせてAをかける。

