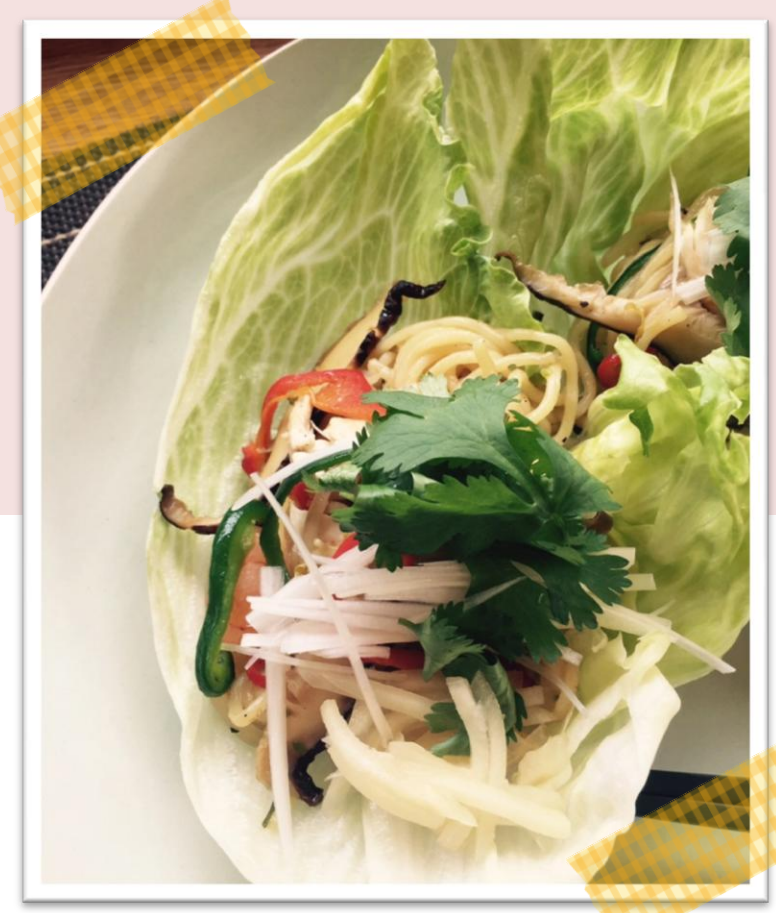

おうち de ヌードルシリーズ！

ごちそう塩焼そば

いつもの塩焼そばをおかずとして、またはパーティなどおもてなし料理に。
調味料でエスニック風または中華風に味わい深く。
野菜たっぷりシャキシャキの食感がおいしいごちそうになる焼そば。
※焼そば3袋使用で、レタスに6～9皿盛り付けが可能です。

・・材料

◆オグニ3食塩焼そば…1本
◆オグニ白しょうが…1P

（A）
- 鶏ささみ…3本
- むきえび(小)…10～12ケ

（B）
- もやし…100g
- 干ししいたけ…3枚
- ピーマン、赤ピーマン …各2ケ

・レタス…１ケ
・白髪ねぎ…1／2本分
・香菜（パクチー）…適当
・しょうが千切り…１片
・ライムまたはレモン…1ケ
・ごま油…大さじ3
・塩、こしょう…少々
・ヌクマムまたは ナンプラー　…小さじ1
※オイスターソースの 場合は大さじ1

・・・つくり方・・・

★調理のポイント→野菜は麺を炒めた後に加え、シャキシャキ感を出します!★

・鍋に８０℃くらいのお湯を、Aの鶏、えびがかくれるくらいに沸かし、酒、塩を少々加えてゆで、火が通ったら湯からあげる。鶏ささみは細かく裂き、ゆで汁はアクを取り、取り置く。
・干ししいたけは表面を洗い、水で戻し、戻ったらよく水をしぼりスライスする。戻し汁は取り置く。ピーマン、赤ピーマンは２～３ミリほどの千切りにする。
・レタスは１枚ずつはがして洗い、水を切る。ライムはくし形８～12切に切り置く。
・フライパンを熱してごま油を入れ、しょうがの千切りと干ししいたけを炒める。
・焼そばを加え、Aのゆで汁、干ししいたけの戻し汁を大さじ２ずつ加え、麺をほくしながら火を通す。
・麺をフライパンの片側に寄せ、空いたところにAとBを加えて炒め、ヌクマムをたらし、塩焼そばソースをふりかけ、全体を炒め合わせる。
・レタス皿に６の焼そばを盛りつけ、上に白髪ねぎ、香菜、わきに白しょうがを添える。
・お好みでライムまたはレモンをしぼっていただく。
※レタスの葉が大きい場合は半分に切る、避けてしまった場合は 2枚重ねるなどするとよい。

この商品を使用しました!!