

## とっておきレシピ RECIPE

### 緑豆もやしのおんかけ焼そば



#### 材料

(4人前)

緑豆モヤシ(2袋)

豚モモ・ロース肉(200g)

ニラ(3把)

ショウガ(小1片)

長ネギ(1本)

水溶き片栗粉(片栗粉3~4大・水100cc)

酢

ゴマ油(各2小)

蒸し中華そば(4個)

#### [A]

水(3C)

砂糖(1.5大)

塩(3/4小)

酒(4大)

コショウ(少々)

ガラスープの素(大2)

#### 作り方

1. 肉は一口大に切り、下味(塩少々、酒1大、コショウ少々をもみこんで、片栗粉大1をからめ、油大1をまぶす)をつける。
2. 多めの油で、(1)をさっと炒めて取り出しておく。
3. ショウガは薄切り、ニラは4cm長さに切る。
4. 中華鍋を熱して油大1を入れ、ニラをさっと炒めて、取り出しておく。
5. 油大2をたして、強火でモヤシをさっといためて[A]を加えて、1~2分煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、(2)とニラを戻してさっと煮て、最後に酢とゴマ油をふる。
6. よく熱した中華鍋に油大4を鍋肌にまわしかけ、そばを入れ、焼き色がつく位炒める。