

パー ツァイ ユィ ツォー メン

## 白菜魷炒麵

～ 野菜をたっぷりたべましょう! ～

## 白菜とイカの炒めそば



## 材 料 (2人分)

## ◇ 材料

- ・麵(市販の中華麵) 2玉
- ・白菜 500g
- ・ヤリイカ(小) 適宜
- ・タケノコ 30g
- ・シイタケ 4枚
- ・キヌサヤ 適宜  
(または青葱)

## ◇ 調味料

- ・酒 大さじ 2杯
- ・砂糖 // 1杯
- ・塩 // 1杯
- ・化学調味料 適宜
- ・パプリカ 適宜

## 作り方

- ① 白菜・タケノコ・シイタケは千切りまたは細切りに、青葱は7cm程で切り、イカは軽く湯通しをし、麵はほぐしておく。
- ② 調味料を量り準備をしておく。
- ③ タケノコ・シイタケ・青葱をさっと油通しをする(湯通しでも可)。
- ④ フライパンに油をしき白菜を炒める。
- ⑤ 麵を入れ、白菜とまんべんなく混ざるまで炒める。スープ(お湯でも可)を加減しながら入れると麵がほぐれやすい。
- ⑥ 酒・砂糖・塩・化学調味料を入れ炒める。
- ⑦ イカとパプリカを入れ炒める。
- ⑧ 全体が炒まったら鍋肌から仕上げのゴマ油をたらし、完成です。



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

パプリカはイカの色を出すためですので、ご家庭では入れなくても結構ですよ。また入れすぎると麵に色が付くので注意して下さい。冷凍のイカでも十分ですが、やっぱり生の方が柔らかく仕上がりますのでオススメです。