

～ プレイバックレシピ! 2005年9月 ～

スーチンツォーメン

什景炒麵

焼き皿うどん

材 料 (3~4人分)



◇ 材料		◇ 調味料	
・白菜	200g	・醤油	大さじ 2杯半
・たけのこ	40g	・酒	大さじ 2杯半
・人参	40g	・砂糖	小さじ 1杯
・きくらげ	30g	・化学調味料	適宜
・エビ	40g	・スープ又は水	300cc
・豚肉	200g	・水溶き片栗粉	適宜
・生麺	2玉	・ゴマ油	適宜
・イカ	30g		
・サヤエンドウ	30g		

作り方

- ① 生麺は市販のものを2玉準備し、熱湯でサッとゆがいておく。
- ② 白菜は適当な大きさに切りそろえ、下茹でをしておく。またその他の材料は揃えて準備しておく。
- ③ まず最初にフライパンに油を十分に引き、よく熱する。次にゆがいた麺を入れて両面が狐色になるまで焼き、両面が焼けたら取り出して麺をほぐしておく。
- ④ 豚肉を入れて炒めたら、その他の材料を入れてよく炒めます。
- ⑤ ④に各調味料を入れ、最後にスープを入れてよく煮込んだら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にゴマ油を入れて完成です。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

まずフライパンは最初、よく焼いてください。麺が鍋肌にこびりついてしまいます。また、麺は箸などでほぐさずにフライパンの中で、まわすようにして両面を焼いて下さい。次に、白菜は茹でたあと、仕上がりが水っぽくならないように、よく水分を切ってください。