

～ プレイバックレシピ! 2006年9月 ～

スー チン タン メン

## 什景湯麺

「野菜がたっぷり入った夏バテ防止に最適ヘルシー麺」

## 北京風五目そば



## 材 料 (1人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
麺	約150g (市販の冷し中華麺用を一人前)	スープ	500cc
豚バラ肉	25g	酒	大さじ 1杯半
エビ	2尾	塩	小さじ 1杯
チャーシューまたはハム	1枚	化学調味料	適量
ゆで玉子	半個		
キャベツまたは白菜	200g		
シイタケ	1枚		
タケノコ	適量		
長ネギ	適量		
チンゲン菜	適量		

## 作り方

- ① 豚バラ肉は一口大に切り、エビは殻をむいて背ワタを取り除き、シイタケは斜めにそぎ切り、タケノコは3mmほどに薄切り、チンゲン菜は根元を切り、それぞれ湯通しをしておく。長ネギは斜めに切り、チャーシュー(ハム)は薄切り、ゆで玉子を作っておく。
- ② キャベツを一口大に切り、さっと湯通しする。
- ③ 調味料を量り準備をしておく。
- ④ 鍋にスープを煮立たせてキャベツ入れ再度沸騰するまで煮る。
- ⑤ 具材(豚肉、タケノコ、長ネギ)を入れる。
- ⑥ 酒、塩、化学調味料を入れる。
- ⑦ 麺を熱湯で茹で、茹で上がった後冷水で一度しめて水気を切り鍋に入れる。
- ⑧ 麺が温まったら、仕上げにゴマ油を風味付けに入れて丼へ入れ、玉子、エビ、チャーシュー、チンゲン菜を上盛り付けて出来上がりです。



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

今回の麺は北京風です。塩味でとろみのないスープが特徴です。夏はキャベツを入れますが冬は白菜に変わります。麺は茹でた後一度冷水で締め、ぬめりを取ると美味しく出来上がります。野菜をたっぷり入れて、一品で栄養バランスのとれた麺になりますよ。