

～ プレイバックレシピ! 2006年11月 ～

シャオ ツォン タン メン

## 焼葱湯麺

「ネギを食べて風邪予防!」

## ネギと豚肉の汁そば



## 材料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
麺	4玉	スープ	1,600cc
(市販の中華麺)		酒	大さじ 4杯
豚バラ肉	160g	醤油	大さじ 4杯
長ネギ	4本	砂糖	大さじ 1杯
タケノコ	60g	塩	大さじ 1杯
シイタケ	4枚	化学調味料	少々
しめじ	約1袋		
ニンニク	4かけ		
小松菜等の青菜	適宜		
(飾り付け用)			

## 作り方

- ① 豚肉は一口大に、長ネギは3cmほどに切る。シメジはほぐしておく。シイタケは斜めにそぎ切り、タケノコとニンニクは3mmほどに薄切りにする。
- ② 調味料を量り準備をしておく。
- ③ フライパンに多めに油をしき、長ネギを入れ炒める。
- ④ 長ネギにある程度色が付いてきたら、スライスしたニンニクを入れ、ニンニク全体に色が付くまで炒め、フライパンから下ろす。
- ⑤ フライパンに豚肉を入れ炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、タケノコ、シイタケ、シメジを順に入れ炒める。
- ⑦ 全体的に火が通ったら、炒めておいた④を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑧ 鍋でスープを沸騰させたところへ、⑦と酒、砂糖、塩、醤油、化学調味料を入れる。
- ⑨ 別の鍋で麺を熱湯で茹で、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。麺が温まったら、丼へ入れ⑧をかけ、飾りの青菜(小松菜を茹でて一口大に切っておいたもの等)をのせて出来上がりです。



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

長ネギとニンニクは少し多めの油で「炒め揚げ」の感覚で炒めて下さい。味付けがシンプルなので、大人の方には豆板醤などでアクセントをつけてもいいでしょう。