



## 60th recipe

流用 32%に縮小

×50%  
Y66流用 ×20%  
Y97

↑ 34 ミリ

シーフード  
あんかけ焼きそば

(2人分) ~ 15a B太 B101

13a B太 B101 (以下同)

調理時間: 15分 ~ 13a クラギ/角ゴ (W3) (以下同)

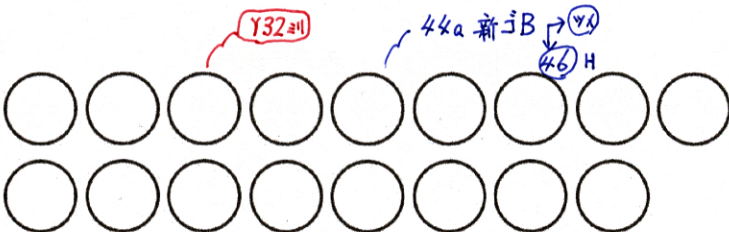
## ●材料

- ・シーフードミックス 200g (冷凍)
- ・焼きそば麺 2玉
- ・サラダ油 大さじ2
- ・白菜 2枚
- ・もやし 1~2つかみ
- ・しいたけ 2~3枚
- ・冷蔵庫にある残り野菜 適量
- ・鶏ガラスープの素顆粒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 大さじ2 (水2:片栗粉1)
- ・ゴマ油 適量
- ・和からし、酢 お好みで

## ●作り方

1. フライパンにサラダ油大さじ1を入れて、焼きそばをそのままほぐさず入れる。中火から弱火で蓋をす。表面に焼き目が付いたら、残りのサラダ油を足し、裏に返してもう片面も同じく焼き色をつける。(フライパンの大きさによって1玉ずつ、一塊として、2人分一緒でもよい)。

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング



Y32

44a 新ゴB → Y4  
46 H

Y66

14a クラギB → Y4  
24 H

焼きそばは昭和10年代とずいぶん古くから家庭料理、飲食店のメニューとして広く食されています。みなさんの家庭でもよく作っているのではないのでしょうか。今回は、冷蔵庫に残っている野菜とシーフードで、時短、簡単に夕食のシメになるレシピです。カリカリの麺と内側の柔らかい麺、それぞれの食感を楽しめます。

24445 25% Y104

×104  
Y11377  
86

2. 野菜、きのこは洗って一口大に切る。

3. シーフードミックスを水でよく洗い、鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火をつける。沸騰したら野菜類を入れて、鶏ガラスープの素、しょうゆで味をつけ、野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で香りをつける。

4. 1. の麺を皿に入れ、3. を2等分してそれぞれにかける。好みに和からしと酢を添える。

Y247 50%

★★ メモ ★★

12a クラギB → Y4  
20 H

麺は市販の中華麺でも焼きそば麺でもOK。

焼きそばにソースが付いていれば、お好みで使ってもよいでしょう。

11a  
クラギM  
↓  
17 H