



梅の酸味がさっぱりとしておいしい

梅としらすの焼きそば

Emi Full
従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

| | |
|----------|----------|
| 焼きそば麺 | 4玉 |
| 酒 | 小さじ4 |
| カリカリ梅(大) | 4個 |
| 白ねぎ | 1本 |
| ごま油 | 大さじ4 |
| にんにく | 2片 |
| もやし | 1袋(200g) |
| 釜揚げしらす | 120g |
| オイスターソース | 小さじ4 |
| 塩・こしょう | 少々 |

■作り方…調理時間約15分

- ①カリカリ梅は種を取り除き、細かくきざむ。白ねぎはななめ切りにする(白ねぎは緑部分も使用する)。
- ②耐熱皿に焼きそば麺のをせ、1玉あたり小さじ1の酒をふり、ラップをして約1分加熱する。
- ③中火に熱したフライパンにごま油(大さじ2)・みじん切りしたにんにくを入れ炒める。②を加え、ほぐれるまで炒め、一旦取り出しておく。
- ④③と同じフライパンにごま油(大さじ2)を入れて熱し、もやし・①の白ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、釜揚げしらす・③を戻し入れ、オイスターソース・塩・こしょうで味つけする。
- ⑤皿に④を盛りつけ、①のカリカリ梅をトッピングする。

1人あたり:505kcal



- ・にんにくは焦げやすいので、さっと炒めて焼きそば麺を加えてください。
- ・焼きそば麺は炒め過ぎると、ぼそぼそしますので、短時間で調理しましょう。
- ・お好みで青のりをふりかけてもおいしいです。