



- 1** フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、人参、白ねぎをざっと炒める。シーフードミックスを入れて2分程炒め合わせる。

ポイント えびの色が全体に赤く変わったら、次の具材を加えていきましょう。



- 2** 玉ねぎ、小松菜、もやしの順に入れて炒め合わせ、塩、こしょうをして具材に下味をつける。

ポイント シーフードと野菜にここで下味をつけます。塩はしっかりめにしましょう。(目安:小さじ1/8)



- 3** 野菜がしんなりしたら焼きそばを入れ、油大さじ1を鍋肌からまわしかけて、麺をほぐすようにして炒め合わせる。

ポイント 麺は袋の上からかるくもんでおくと、ほぐれやすくなります。



- 4** 全体に火が通ったら、つけ麺たれをまわし入れ、全体に味を絡ませるようにざっと炒め合わせる。器に盛り付けて三つ葉を散らす。

ポイント タレを入れたら、全体になじむよう手早く絡ませましょう。味をみてお好みで、塩こしょうで調えます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

シーフードミックス	150g	人参	40g
(いか・むきえび・ほたて)		白ねぎ	20g
小松菜	100g	三つ葉	10g
玉ねぎ	70g	つけ麺たれ	1袋
もやし	50g	焼きそば	3玉

下準備:シーフードミックスはキッチンペーパーにのせて水けをとる。

ご用意いただく食材

油	大さじ2
塩、こしょう	各適量

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

合わせたれ

しょうゆ	大さじ1・1/2	みりん	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1	和風顆粒だしの素	小さじ1/2

*焼きそばの麺は1玉130gの「むし中華めん」を使用しています。

作り方

- たれの材料を器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りに、人参は4cm長さの細切りにする。小松菜は4cm長さのざく切りにする。白葱は斜め薄切りにし、三つ葉はざく切りにする。もやしはあればひげ根を取り除く。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

麺の量が多い場合(1玉150gのむし中華めんを使用の場合)は、各自たれの分量を調整してください。