

オタネニンジン入りカレー風味焼きそば



【材料】

1人前

・焼きそば麺	80 g
・鶏むね肉	20 g
・にんじん	10 g
・豆もやし	20 g
・キャベツ	40 g
・玉ねぎ	15 g
・オタネニンジン（ひげ根）	0.5 g
・ごま油	2 g
・食塩	0.1 g
・こしょう	0.02 g
・青のり粉	0.2 g
<たれ>	
・清酒	3 g
・濃口しょうゆ	3 g
・ウスターソース	5 g
・カレーパウダー	0.2 g
・鶏がらスープの素	0.5 g

【作り方】

1. キャベツ、にんじんを1 cm 幅程度の短冊切りにする。
2. キャベツ、にんじん、豆もやしを下茹でする。
3. オタネニンジンのひげ根部分を1 cm 程度に切る。
4. 鶏むね肉を一口サイズに切る。軽く塩とこしょうを振りかけておく。
5. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、玉ねぎを入れて炒める。
6. 鶏むね肉を入れて炒める。
7. 焼きそば麺、オタネニンジン、予め下茹ですておいたにんじん、豆もやし、キャベツを加えてふたをして、1分間蒸し焼きにする。
8. ふたをとり、麺をほぐしながらさらに炒める。
9. 弱火にして調味料を加えて、炒め合わせる。
10. 盛りつけて青のり粉を振りかける。