

今月の応募献立

(7月分)

献立名	海鮮塩やきそば
	

材料名 (1人分)	蒸し中華めん・・・55g 豚肉(薄切り)・・・20g むきえび・・・10g いか・・・10g キャベツ・・・50g にんじん・・・20g たまねぎ・・・20g	塩・こしょう・・・適宜 にんにく・・・少々 しょうが・・・少々 塩だれ・・・大さじ1/2 かき油・・・少々 中華だしの素・・・適宜 鶏豚湯・・・適宜
--------------	---	--

作り方 (レシピ)	①豚肉、いか、えびは一口大に、キャベツはざく切り、にんじん、たまねぎはせん切りにする。 ②フライパン(中華鍋)に豚肉とみじん切りのにんにく、しょうがを入れて炒める。野菜に火が通ったら、いか、えびを入れ、塩こしょうする。 ③次に蒸し中華めんをほぐしながら加えて、炒め合わせ、中華だしの素、鶏豚湯、塩だれ、かき油を入れて炒める。 ④塩、こしょうで味をととのえて、出来上がり。
--------------	--

献立の特長	いか、えびなどの海鮮のうまみがひきたつ、塩だれ味のさっぱりとしたやきそばです。材料には、海鮮以外にも豚肉やたっぷりの野菜を使い、具たくさんの仕上がりになります。 いつものやきそばとは一味違う、夏向けの「海鮮塩やきそば」です。
-------	---