



カリッとした食感が新鮮！

ゆでそばの焼きそば



食物せんい

3.8g

材料 (1人分)

ゆでそば	100g
にんにく	1/2片
にら	60g
長ねぎ	5cm
あさり (殻つき)	100g
唐辛子の輪切り	小さじ1/2
桜えび (乾燥)	大さじ1/2
ごま油 塩 こしょう 酒 しょうゆ	

作り方

- 1 そばは湯に通してほぐし、水気をきっておく。にんにくはみじん切りに、にらは5cm長さに、長ねぎは斜め薄切りにする。あさは砂抜きをしておく。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンにごま油小さじ1/2、にんにく、唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ってきたらそばを広げて入れる。
- 3 片面が焼けたらひっくり返し、両面をカリッと焼く。熱いうちにほぐし、塩・こしょう各少々をふり、ペーパータオルにとり、油さりをしておく。
- 4 空いたフライパンにあさりと長ねぎ、酒大さじ1/2、水大さじ2を入れ、ふたをして中火にかける。あさりの口が開いたら、しょうゆ大さじ1/2と塩小さじ1/2で味をととのえ、にらと桜えびを加えてさつと混ぜる。
- 5 3を皿に広げ、4をかけて盛りつける。具とめんをよく混ぜていただく。