



味噌ミルクあんかけ焼きそば

河津 悌二

材料・分量(4人分)

玉ネギ	1/2個	塩	0.4g
人参	1本	コショウ	0.4g
ピーマン	2個	牛乳	800cc
アスパラ	1束	味噌	大さじ4
細ネギ	40g	酒	大さじ2
きくらげ	12g	こぶ茶	大さじ2
焼きそば麺	4玉	片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ6	鰹節	2g
豚ロース小間切れ	400g		

作り方(時間:60分)

- ① 玉ネギをくし切り、人参とピーマンを細切り、アスパラを同じ長さの半割、細ネギを小口切りにする。乾きくらげを水で戻しておく。
- ② 焼きそば麺をお湯につけ軽くゆすいで油を取り、水気を取ってサラダ油を入れたフライパンで焼く。
- ③ 全体に火が通ったら、両面をこげが出来る位にしっかり焼く。
- ④ (あんの具) 焼きそばを焼いている間に豚ロース、人参、玉ネギ、ピーマン、アスパラ、きくらげを塩、コショウで炒める。
- ⑤ (あん) ボウルに牛乳、味噌、酒、こぶ茶を合わせる。
- ⑥ あんの具が炒まったら、合わせておいた物を入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れとろみを出す。
- ⑦ 焼きそばを皿に上げあんをかけて、ネギ、鰹節を振りかけ出来上がり。

セールスポイント

味噌味にしたところ。