

あんかけ焼きそば



キューピーテイステイドレッシング
「黒酢玉ねぎドレッシング」を使用

＜材料＞(2人前)

蒸し中華めん	2玉
酒	大さじ1
醤油	小さじ2
牛肉(切り落とし)	100g
おろしにんにく	1/4かけ
醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
しょうが	1/2かけ
長ネギ(大)	1/2かけ
ディノケール	1/2把
酒	大さじ1+1/2
湯	1.5カップ
片栗粉	大さじ1+1/2
ごま油	小さじ1
黒酢玉ねぎドレッシング	大さじ2

<作り方>

〔下準備〕

- ・めんをレンジで2分加熱しほぐし、酒と醤油をまぶす。
- ・しょうがはみじん切り、長ネギは斜め切りに、ディノケールは3cm長さに切って、茎と葉の部分に分けておく。
- ・片栗粉を水で溶く。
- ・ディノケールは5分茹でておく。

- (1) 中華鍋に油(大さじ1)を熱し、めんを入れてフライ返しで押しつけながらパリパリに焼き、ペーパータオルにとって油をきる。
- (2) にんにく、しょうゆを加えて手でもみ込み、片栗粉(小さじ1)をまぶす。
- (3) 中華鍋に油大さじ 1/2 を熱し、牛肉をほぐしながら炒め、色が変わったら油を残してとり出す。
- (4) しょうが、長ねぎを香りが立つまで炒め、ディノケールの茎から加えて手早く炒める。ドレッシング・酒・湯を加えて2~3分煮、肉を戻し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
- (5) (1)の麺に(4)をかける。好みでからし・酢などを添える。