

【瀬戸焼そばレシピ】

食材(2人前)

| | |
|-------------|--|
| 豚肉(細切れorバラ) | 60g |
| キャベツ | 140g(約1/8玉)※5ミリ〜7ミリの千切り |
| 蒸し麺 | 2玉 |
| 瀬戸焼そばのタレ | 鶏がらスープ、しょうゆ、みりん、酒、うま味調味料、さとう、こしょう、隠し味にかつおベースの出汁をお好みの分量で! |
| 水 | 120cc |
| サラダ油 | 小さじ1杯 |
| 刻み紅しょうが | 少々 |

調理方法

- ①小鍋に水と鶏がらスープを入れて煮込みます。
- ②軽く沸騰したら、豚肉を入れ、中火で豚肉の灰汁をとりながら色が変わるまで煮込みます。
- ③豚肉が煮えたら、しょうゆ、みりん、酒、うま味調味料、さとう、こしょう、隠し味にかつおベースの出汁を入れて再度煮込み沸騰したら火をきり冷まして、豚肉に出汁の色が付くまで味を染み込ませます。
- ④フライパンを少し温めてから、サラダ油を入れて温めます。
- ⑤フライパンにキャベツを入れて強火で軽く炒めてからさらに麺を入れます。
- ⑥麺とキャベツがしんなりしてきたら、フライパンに③の出汁をお玉に1杯分まわし入れて、強火で一気に水気を飛ばしながら麺に味を絡ませます。同じことをあと2回おこないます。
- ⑦瀬戸焼のお皿に盛りつけて、③の豚肉をのせて、できあがり!



瀬戸焼そばアカデミー

