



ちゃんぽん麺 家族みんなでほっかほっか



【材 料】4人分

蒸し中華麺	480g	玉ねぎ	1/2 個	スライス	さつま揚げ	60g	短冊切り
サラダ油	小さじ1	にんじん	1/4 本	短冊切り	酒	小さじ1	
おろしにんにく	少々	たけのこ	40g	短冊切り	塩	大さじ1	
おろししょうが	少々	白菜	3枚程度	短冊切り	こしょう	少々	
シーフードミックス	150g	もやし	1/2 袋		醤油	大さじ3	
豚もも肉	60g	ニラ	1/4 把	2cmカット	ガラスープ	1200cc	
うずら卵	12個	椎茸	1枚	千切り			(水1200ccにガラスープの素大さじ2)

【作り方】

- ①シーフードミックスは解凍して酒を振っておく
- ②サラダ油でにんにくとしょうがを炒めて香りを出し、豚もも肉も加えさらに炒める
- ③豚もも肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸の順に炒めスープを加えて煮る
- ④白菜、もやし、さつま揚げ、シーフードミックス、うずら卵も入れる
- ⑤煮立ったら調味し麺を入れる
- ⑥麺が煮えたらニラを加え仕上げる

