

# ハクサイ焼きそば



## 材料 (10 人分)

|        |           |
|--------|-----------|
| 蒸し中華麺  | 150g      |
| ハクサイ   | 200g      |
| タマネギ   | 35g       |
| ニンジン   | 15g       |
| サヤエンドウ | 9 個 (13g) |
| ニンニク   | 1 片 (7g)  |
| 叉焼     | 50g       |
| 太白胡麻油  | 7g        |
| 中濃ソース  | 10g       |
| 塩      | 少々        |

## 作り方

- ① ハクサイは 5mm 幅に切る。
- ② タマネギはくし切りにする。
- ③ ニンジンは 5cm 長さのせん切りにする。
- ④ サヤエンドウは斜め半分に切る。
- ⑤ ニンニクは半分に切り、芯をとり、薄切りにする。
- ⑥ 叉焼はせん切りにする。
- ⑦ 中華麺は電子レンジに 1 分かける。
- ⑧ 炒め鍋に油を入れて熱し、⑤のニンニク、③のニンジン、②のタマネギ、⑥の叉焼を入れてサツといため、さらに①のハクサイ、④のサヤエンドウを加えて炒める。
- ⑨ ハクサイに油が回ったら、⑦の中華麺を解して入れ、混ぜながら炒め、全体が混ざったら、中濃ソースを加え、混ぜ、塩で味を調整し、器に盛る。

