



IH
カンテンレシ
Taste of SEASON

IHでカリッと香ばしく焼き上げた中華麺に、
海鮮の旨味たっぷりのあんをかけた豪華な焼きそばです。

かた焼きそばの海鮮あんかけ

必要時間

25分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
508kcal	11.7g	8.0g	28.5g	66.3g	3.4g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

中華麺（蒸し）……………2玉
むき海老（大）……………6尾
むきいか……………50g
ホタテ貝柱……………4個
白菜……………2枚
小松菜……………1株
白葱……………1/4本
きくらげ……………1枚
たけのこ……………30g
人参……………15g
生姜……………10g

海鮮
の下味

塩、こしょう、酒…各少々
片栗粉……………小さじ1

海鮮
あんの
調味料

オイスターソース……………大さじ1+1/2
塩……………小さじ1/3
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
こしょう……………少々
鶏がらスープ……………300ml
水溶き片栗粉……………大さじ2

サラダ油
ごま油

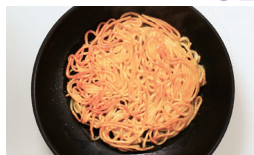
作り方

- ① むき海老は背ワタを取り、むきいかは切り目を入れて短冊に切り、ホタテ貝柱は横半分にし、そぎ切りにして下味の調味料を加えて混ぜておきます。
- ② 白菜は一口大の斜めそぎ切り、小松菜は4cm長さに切ります。
- ③ たけのこ、人参、生姜は薄切り、白葱は斜めぶつ切りにし、きくらげは戻して食べやすい大きさに切ります。
- ④ 海鮮あんの調味料を合わせておきます。
- ⑤ フライパンに少し多めの油を入れて、中火で1人前ずつ中華麺の両面カリッと焼き上げて、取り出して油をよくきいておきます。 **IH POINT 01**
- ⑥ ⑤のフライパンで生姜と①を炒め、表面に火が入れば②③の野菜を加えて強火にして炒めます。 **IH POINT 02**
- ⑦ ⑥に④を加えて煮立て、全体を混ぜてごま油を加えます。
- ⑧ ⑤を器に盛り付けて、⑦の海鮮あんをかけます。



IH料理のコツ

IH POINT 01



麺は全体にムラなく広げるようにしましょう。IHは底面をムラなく加熱するので、麺全体がカリッと仕上がります。

IH POINT 02



強火で一氣に炒める事で、海鮮の旨味を逃す事無く、野菜の歯ごたえも楽しめます。