

野菜たっぷり子どもにも人気

## あんかけ焼きそば

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

蒸し中華麺	4~5玉(540g)
油	大さじ1
豚小間肉	120g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
ゆでたけのこ	70g
ピーマン	1個
もやし	1袋
油	小さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
かつおだし汁	3カップ (だし汁は、お好みで鶏ガラスープや中華スープでも良い。)
片栗粉	大さじ1.5
水	大さじ3
ごま油	小さじ1



### 【 作り方 】

- ① 蒸し中華麺は炒めておく。(炒める前に電子レンジで加熱しておくとう簡単です。)
- ② にんじん、たけのこは3cmの短冊切り、玉ねぎは長さ3cmの薄切り、ピーマンは3cmの千切り、もやしは食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、たけのこを入れて炒める。
- ④ だし汁、塩、砂糖、酒、しょうゆを加える。
- ⑤ 沸騰したら、ピーマンともやしを加えて煮る。
- ⑥ 再度、沸騰したら火を止め、分量の水で溶いた片栗粉を入れて良くかき混ぜる。
- ⑦ 再び加熱し、とろみがついたらごま油を加える。
- ⑧ 炒めた麺にかける。

