



## 11/10 (金) ちゃんぽん鍋つゆでパリパリ麺の煮込み (ロク・ホンチュウさん)

(材料1人分)

豚バラ薄切り肉：50g

むきえび：2～3尾

かまぼこ：30g

たまねぎ：30g

にんにく：1かけ

小松菜：50g

にんじん：30g

もやし：50g

サラダ油：大さじ2

A { 水：300ml

A { チョーコー醤油

A { 本場長崎ちゃんぽん鍋つゆ：1袋

(水溶き片栗粉)

B { 片栗粉：小さじ1～2

B { 水：大さじ1

皿うどん麺：1人前

(お好みで)

ごま油：少々

黒こしょう：少々

- ① 豚肉は一口大に切る。かまぼこは短冊切りにして、にんじんとたまねぎは細切りにし、小松菜はざく切りにして、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のにんにくとたまねぎを入れ、香りが出たら、①の豚肉とかまぼこ・むきえびを入れ、ある程度具材に火が通ったら、①の小松菜・にんじん・もやしと A を入れて、沸騰させ、Bの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③ ②に皿うどんを入れ、蓋をして1～2分煮込む。
- ④ ③を器に盛り、最後にお好みでごま油や黒こしょうをかける。