

きのこそうめんの揚げそば

長谷川 玖美



材料(4人分)

三輪そうめん 3束
しいたけ 中5個
ぶなしめじ 1パック
エリンギ 4本
豚肉 80g
エビ 小8尾
小松菜 1/3束
カニかまぼこ 70g
サラダ油 大さじ1
吉野葛 大さじ1
しょうが 1片
オイスターソース . . . 大さじ2
砂糖 少々
塩、こしょう 適量
鶏ガラスープ 3カップ
揚げ油 適量
練りからし

作り方

- ① そうめんは30秒程ゆでて、水気を切っておく。
- ② そうめんを4等分にして揚げる。
- ③ エビは殻をむいて背わたをとる。ぶなしめじは石づきをとり小房に分ける。しいたけは軸を切り1cm幅に切る。エリンギは半分になり、薄切りにする。豚肉と小松菜とカニかまぼこは1口大に切る。
- ④ フライパン(中華なべ)にサラダ油をひいて、せん切りにしたしょうがを炒める。豚肉を加え炒め、きのこ類を入れてさらに炒める。エビを加えて炒める。(ここまで中火)そこに鶏ガラスープを加える。(ここから強火。煮立ったら中火)オイスターソースと砂糖と塩、こしょうで味を調える。最後に小松菜とカニかまぼこを加え、水溶き吉野葛でとろみをつける。
※水溶き吉野葛…水大さじ3に吉野葛大さじ1を溶かす
- ⑤ 揚げたそうめんの上に④をかけて出来上がり。好みでからしを添える。



ひとことメモ

揚げた三輪そうめん、吉野葛でとろみをつけるのがポイント。色鮮やかです。