

「福耳」ソース焼きそば

トウガラシのレンビ



ピリ辛！ おとなのソース焼きそば

材料（2人分）

「福耳」トウガラシ……………2本
中華蒸し麺……………2玉
タマネギ……………1/2個
エリンギ……………2本
豚薄切り肉……………100g
麺付属のソース……………適量
サラダ油……………適量

作り方

- ① 「福耳」は縦半分に切ってタネを取り除き、細切りにします。タマネギ、エリンギは薄切りに、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにサラダ油を熱して（1）を炒めます。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、サラダ油を足して蒸し麺を入れ、ほぐしながら炒めます。
- ④ 麺がほぐれたら、付属のソースで味つけします。