

「福耳」塩焼きそば

トウガラシのレシピ



レモンの酸味が辛さを引き立てる
さっぱり塩焼きそば

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
むきエビ……………100g
中華スープの素……………大さじ1
塩……………少々
粗びき黒コショウ……………少々
ゴマ油……………適量
レモン(くし切り)……………適量

作り方

- ①「福耳」は縦半分に切ってタネを取り除き、1 cm 幅の斜め切りにします。タマネギ、エリンギは薄切りにします。
- ② フライパンにゴマ油を熱してエビを炒め、色が変わったら取り出します。
- ③ (2)のフライパンにゴマ油を足し、(1)を炒めます。しんなりしてきたら、蒸し麺を入れてほぐしながら炒めます。
- ④ エビを加えてさらに炒め、中華スープの素、塩、粗びき黒コショウで味つけします。
- ⑤ 器に盛りつけ、レモンをしぼっていただきます。

ワンポイント

レモンをしぼることですっぱり感とともにキレのある辛さを楽しめます。