

「タイニーシュシュ」の あんかけ焼きそば

ハクサイのレシピ



「タイニーシュシュ」のきれいなグリーンで
野菜感たっぷりのヘルシー焼きそば

材料（4人分）

「タイニーシュシュ」ハクサイ	1個
中華蒸しめん	4玉
豚バラ薄切り肉	150g
タマネギ	1/4個
ショウガ	1かけ
水	3カップ
中華スープの素	小さじ2
塩、コショウ	各少々
水溶性片栗粉	大さじ3
サラダ油	適量

作り方

- 「タイニーシュシュ」はざく切りに、豚バラ薄切り肉は2 cm 幅に、タマネギは繊維にそって薄切りに、ショウガはせん切りにします。
- フライパンにサラダ油を熱し、中華蒸しめんをほぐしながら炒め、人数分の器に盛り分けておきます。
- 再びフライパンにサラダ油を入れ、ショウガも入れて火にかけます。よい香りがしてきたら、タマネギと豚肉を炒め、さらに「タイニーシュシュ」を加えて軽く炒め合わせます。
- 水と中華スープの素を入れてひと煮立ちさせ、塩、コショウで味をととのえます。
- 水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつけ、(2)にかけます。

ワンポイント

ニンジン、キクラゲなどお好みの野菜を加えれば、彩りもにぎやかに、ヘルシー度がアップします。