

料理レシピ

外食・アラカルト



えびとにらの油そば (A87SHK)

スープがない分、味わいが濃厚な油そば。
大胆な絵柄の大型麵鉢なら、少なめでも盛り栄えます。

えびとにらの油そば (A87SHK)

【材料】：1人分

中華麺(生)	120g
えび	50g
にら	25g
塩	少々
こしょう	少々
料理酒	少々
◆鶏ガラスープの素	2g
◆ごま油	6g
◆コチュジャン	3g
◆焼肉のたれ	7g
◆砂糖	少々
ごま	少々

【作り方】

- ①えびは、殻をむき背わたを取りゆでる。
- ②にらは、5センチに切る。
- ③①に塩、こしょうをふり、料理酒をまぶしてフライパンで炒める。
- ④③に、にらを加え、さらに炒める。
- ⑤中華麺をゆで、水気をしっかりきる。
- ⑥ボールにえび、にら、中華麺を入れ、◆の調味料をかけて混ぜる。
- ⑦器に盛り、ごまをふる。