



ホクホクねばねば カリカリ高崎焼きそば



材料と分量 (2人分)

※各人、食べる量により異なります

- 高崎焼きそば・・・2玉
- 里芋・・・・・・・・5つ
- チンゲン菜・・・1束
- にんにく・・・・少々
- しょうが・・・・少々
- 人参・・・・少々
- 玉ねぎ・・・・1/2
- ツナ缶・・・・1缶(70g)
- ごま油・・・・小さじ1

- (A) 中華だし・・・・小さじ1
- (B) 塩こしょう・・・・小さじ1
- (C) だししょうゆ・・・大さじ3
- (D) お湯・・・・・・・・300ml
- (E) 片栗粉・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・大さじ4

作り方

1. なべにツナ缶(オイルごと)を入れ、里芋を入れて軽く炒める。
2. 焼きそばは軽くもみ、袋から出してごま油でほぐしながら焼き、チンゲン菜、スライス玉ねぎ、人参を加え、(A)(B)を入れて混ぜ、最後片面のみ強火で焼き、焦げ目をつける。
3. 1に(D)のお湯と(C)を入れて、3~5分里芋が柔らかくなるまで煮る。
4. 3に(E)を用意したものをに入れて、とろみがつくまで1~2分煮る。
5. 2を皿に盛り、脇か上に4を盛り付ける。
6. 好みでチンゲン菜、玉ねぎをみじん切りにして、それをのせると美味しく、彩りも良い。

わが家のポイント!

旬の里芋は、あまり煮すぎると歯ごたえがなくなるので、煮すぎないようにする!!

ホクホク、ねばねば、カリカリをぜひご賞味アレ♪

~審査講評~

料理名にある、ホクホクねばねばの里芋と、カリカリに焼いた麺の楽しさが味わえました。旬の野菜を主に使いましたが、残った野菜などで色々作れそうなレシピが評価されました。

