

調理時間

約 15 分

# ● 焼売 海鮮あんかけ焼きそば



## アレルギー物質を含む食品

焼きそば	小麦
えびいかミックス	えび
うま煮ソース	小麦
焼売	小麦

☐ 613kcal ☑ 23.4g ☒ 22.2g ☓ 84.2g ☔ 3.9g

## 海鮮あんかけ焼きそば

- ア えびいかミックス…解凍する
- ① えびいかミックス…キッチンペーパーで水気を拭き、**A** と共にポリ袋に入れてもむ
  - ② チンゲン菜…ざく切り
  - ③ うま煮ソース、水を合わせる。
  - ④ フライパンに油を熱し、焼きそばを1人分ずつ両面焼き、盛る。
  - ⑤ ④のフライパンで①、チンゲン菜、玉葱、パプリカを炒め、③を加えてとろみがつくまで炒め、ごま油を振り、④にかけ、酢（お好みで加減）をかける。

### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
焼きそば	2玉	3玉	4玉
油	大2	大3	大4
えびいかミックス(80g)(冷凍)	1袋	1 1/2袋	2袋
酒	小1	大1/2	大2/3
<b>A</b> しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
片栗粉	小1	大1/2	大2/3
チンゲン菜	1株	1 1/2株	2株
カット野菜<玉葱、パプリカ>	100g	150g	200g
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
水	100ml	150ml	200ml
ごま油	少々	少々	少々
酢	適量	適量	適量

## 焼売

- ① 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをし、電子レンジ加熱（目安として8コで冷凍の場合約2分50秒、冷蔵の場合約2分20秒）→しょうゆ、お好みで練りからしを添える

### 材料

材料	2人用	3人用	4人用
焼売	8コ	12コ	16コ
しょうゆ	適量	適量	適量
練りからし	適量	適量	適量