

## 五目あんかけ焼きそば

材料	分量	調味料(材料)	分量
はまぐり	18個	はまぐりの衣	
中華生麺	3玉	卵白	1個分
豚こまきれ肉	80g	コーンスターチ	大さじ2
タケノコ	80g (1/4本)	小麦粉	適量
ニンジン	3cm	中華あん	
チンゲンサイ	1/2株	中華スープ	500cc
生シイタケ	3枚	酒	大さじ3
キヌサヤ	3枚	塩	小さじ1.5
白ネギ	1/2本	胡椒	少々
ショウガ	10g	砂糖	大さじ1
		オイスターソース	大さじ3
		水溶き片栗粉	大さじ3
		ゴマ油	適量
		揚げ油	適量

1. はまぐりを酒蒸しして剥き身にして、小麦粉をうつ。  
卵白を泡立て、コーンスターチを混ぜたものをつけて揚げる。
2. 豚肉は1cmに切る。タケノコとニンジン、キヌサヤは筋を取る。
3. チンゲンサイは葉先と根元を切り落としてバラバラにし、一口大に切る。  
白ネギは1cm幅の筒切りにする。ショウガは薄切りにする。
4. タケノコ、ニンジン、チンゲンサイ、キヌサヤをサッと湯がく。
5. 生麺を蒸してからサッと湯がく。鍋にサラダ油を熱し、湯がいた麺を煎りにし、  
焼き両面にきれいな色が付いたら取り出して油を切り器に盛る。
6. 鍋にゴマ油を敷きショウガ、白ネギ、豚肉を炒め、チンゲンサイ、シイタケ、  
タケノコ、ニンジン、キヌサヤを入れ炒める。中華あんの調味料を合わせて加える。  
一度沸騰させてから、水溶き片栗粉でとろみをつけはまぐりを入れる。
7. 麺の上にあんかけをかける。