

## 海鮮焼きそば

### 材料 (1人分)

中華麺	1玉
キャベツ	1~2枚
ほたて	2個
えび	3尾
いか	小1はい
<b>下味用</b>	
└にんにく	1/4かけ
└塩・こしょう	少々
└ごま油	小さじ1/2
紹興酒	大さじ1
<b>タレ</b>	
└オイスターソース	大さじ2
└しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油、塩、こしょう	適量



### 作り方

1. キャベツは乱切りにし、塩(分量外)を軽くふっておく。  
にんにくは、みじん切りに。
2. ほたては4つ切り、えびは殻をむき背ワタを取り、  
いかは内臓を取り、胴は輪切り、足は3等分ぐらいにする。
3. 魚介類ににんにく、塩・こしょう、ごま油で下味をつける。
4. フライパンにサラダ油を熱し中華麺を炒め、一度、取り出す。
5. 再度、フライパンにサラダ油を熱し魚介類を炒めて火が通ったら、  
キャベツを加え炒めて、中華麺をフライパンにもどし、  
こしょう、紹興酒を入れて炒めながら混ぜる。
6. 最後に、タレをかけて混ぜ合わせたら、完成！！

✖️ 紅しょうがを添えたり、青のりをふりかけてもおいしいです。

所要時間	20分
主な調理器具	フライパン