

## 塩焼きそば

### 材料 (2人分)

焼きそば(むし)	2玉
キクラゲ	4g
にんじん	1/4本
キャベツ	2枚
もやし	1/2袋
豚肉(薄切り)	150gぐらい
ごま油	小さじ1
塩・こしょう	少々
にんにく	1かけ
塩ダレ	
トガラスープの素	小さじ1~2
キクラゲの戻し汁	50cc
サラダ油、塩、こしょう	適量



### 作り方

1. キクラゲは水戻しして石づき(硬い部分)があれば取り除き、せん切りに。  
人参、キャベツは細切りにし、塩をふっておく。  
にんにくは、みじん切りする。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切り、ゴマ油、にんにく、塩・こしょうで下味をつける。
3. もやしをさっと塩茹でする。
4. フライパンにサラダ油を熱し麺を炒め、取り出す。
5. フライパンにサラダ油を加え豚肉を炒めて火が通ったら、  
キクラゲ、人参、キャベツを加え炒めてもやしも入れこしょうをふり、  
麺をフライパンにもどし、炒めながら混ぜる。
6. 塩ダレをまわしかけて混ぜる。  
最後に、味がたらなければ、塩・こしょうを加えて味を整える。
7. 皿に盛り、お好みでレモン汁をかける。

所要時間	30分
主な調理器具	フライパン