

# 練馬野菜の海鮮あんかけ 塩やきそば

時間：30分 1人前



## 用意するもの

焼きそば麺	1袋	人参	10g
キャベツ	30g	小松菜	1/4
玉ねぎ	20g	冷凍シーフードミックス	100g
塩コショウ	少々	水溶き片栗粉	
干しエビ	お好みで3~5g		

A

鶏がらスープ180cc・しょう油小さじ1・みりん小さじ1・酒小さじ1

## つくりかた

- ①野菜類を一口大に切り、サラダ油大さじ1で炒める。
- ②半分火が通ったらAとシーフードミックスを入れる。
- ③沸いてきたら3分ほど煮て塩コショウで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④フライパンにサラダ油を大さじ2を入れ、干しエビと袋から出した麺を乗せ焦げ目がつくまで両面を焼く  
(\*フライ返しで押さえながら焼くと焦げ目がつきやすい)
- ⑤温めた③を麺にかけて出来上がり。

## CHECK POINT!

シーフードミックスの代わりに、  
殻付きアサリや有頭エビを入れると旨味も増して  
プロの味に。

※このレシピはご家庭で調理できるよう、一部工程において  
実際にご提供したつくりかたと異なる場合があります。



FacebookにてNerima若手Chef'sClubの活動情報を発信中！

出店情報やオリジナルレシピを順次公開予定！Facebookページにて「NCC」で検索！