



野沢菜あんかけ焼きそば

材料：2人分（26cmのフライパン使用）

<野沢菜のあん>

野沢菜漬け-----	100g	蒸し中華麺-----	2玉
筍の水煮（細切り）-----	100g	水（麺用）-----	100ml
豚ばら肉（薄切り）-----	100g	ごま油-----	小さじ2
水-----	400ml	酢-----	お好みで適量
鶏がらスープの素-----	小さじ1		
しょうゆ・酒-----	各大さじ1		
サラダ油-----	小さじ1		
塩・こしょう-----	各少々		
片栗粉-----	大さじ2		

作り方：

1. フライパンに蒸し中華麺、水（麺用）、ごま油を入れて中火にかける。
麺が柔らかくなってきたら箸でほぐし、焼き色がつくまで焼く。
2. 野沢菜あんかけを作る。
 - ① 野沢菜は3cm長さに切り、塩気が少し残る程度に2～3回水を変えて洗い流し、塩抜きする。
豚ばら肉は3cm幅に切る。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
 - ③ 野沢菜、筍、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、酒を入れて、味がなじむまで弱火で5分煮る。
 - ④ 塩、こしょうで味を調え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
3. 香ばしく焼いた麺に野沢菜あんをかける。お好みで酢をかけて食べる。