

ちゃんぽん麺 (4人分)

【材 料】

中華麺	4玉	水	6カップ
サラダ油	適量	鶏がらスープの素	大さじ1
しょうが	1かけ	ウスターーソース	大さじ1
にんにく	1かけ	オイスターーソース	大さじ1
豚こま肉	100g	しょうゆ	小さじ2
シーフードミックス	100g	しお	小さじ1強
かまぼこ	50g	こしょう	少々
キャベツ	葉2枚	牛乳	120cc
にんじん	1/3本	<準> シーフードミックスは塩水につけて解凍しておく。	
玉葱	1/3個	① 深めの鍋で油を熱し、にんにくしょうがを炒める。豚肉、シーフードミックスをいれて炒める。	
もやし	1/2袋	② にんじん→玉葱→キャベツの順にいれて炒め、しんなりしたらもやしも入れてさらに炒める。強火で炒めるとシャキッとします。	

- ③ かまぼこも入れて、塩こしょうをする。
- ④ 水、ソース類、しょうゆ、鶏がらスープの素を加えて煮立てる。
牛乳をいれ、沸騰させないように温める。
- ⑤ 中華麺をたっぷりのお湯でゆで、器に盛る。汁をかけて完成！

