

# ちゃんぽん麺 (4人分)

## 【材 料】

中華麺	4玉
サラダ油	適量
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
豚こま肉	100g
シーフードミックス	100g
かまぼこ	50g
キャベツ	葉2枚
にんじん	1/3本
玉葱	1/3個
もやし	1/2袋

水	6カップ
鶏がらスープの素	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
しお	小さじ1強
こしょう	少々
牛乳	120cc



<準> シーフードミックスは塩水につけて解凍しておく。

- 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。
- 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！