

ねぎ塩だれアレンジレシピ① 塩焼きそば

～ 仕上げにねぎ塩だれを加えて、長ねぎのうま味たっぷりの焼きそばが完成です ～



材 料（4人分）

豚もも肉（薄切り）	120g
にんじん	60g
キャベツ	120g
もやし	120g
中華麺（蒸し）	4玉（480g）
ねぎ塩だれ	150g（ねぎ塩だれの半量）
サラダ油	大さじ1

作り方

- ① 豚肉は2センチ幅に切る。にんじんは4センチ長さの短冊切り、キャベツはザク切りにする。
中華麺は袋から出して耐熱皿に広げ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで約3分加熱し、ほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を中火で炒め、火が通ったらにんじん、キャベツ、もやしを加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、中華麺を加えて1～2分炒め、ねぎ塩だれを加えて炒め合わせる。