



## ピリッとあんかけとうがらしそば



### 材料

- ◎とうがらしそば：1束
- ・人参：1/4本
- ・エリンギ：中1本(40g)
- ◎わしらの阿賀もんわかめ：7g
- ・水：150mL
- ・ごま油：小さじ1

### 【調味料】

- ・オイスターソース：小さじ2
- ・片栗粉：大さじ1
- ・鶏がらスープの素：小さじ1
- ・醤油：小さじ2
- ・みりん：小さじ2
- ・ごま油：小さじ1

調理時間：35分

出来上がり量：2人分

※とうがらしそばと阿賀もんわかめは、店舗のみ取扱い

### 作り方

- ①大きめの耐熱容器にそばを半分に折って入れ、そばがしっかり浸かるくらい熱湯を注ぐ。さっとほぐし、ラップをしないで電子レンジで600W 2分加熱する。
- ②そばを加熱している間に人参を千切りに、エリンギを薄切りにしておく。
- ③2分経ったら一度全体を混ぜ、再び2分加熱する。加熱が終わったら流水で洗い、水気をしっかり切る。
- ④フライパンに油大さじ4を入れ強火で熱し、そばを入れて揚げ焼きにする。途中で上下をひっくり返し、両面を焼く。この間にわかめを水で戻し、一口大に切っておく。
- ⑤そばが焼けたら皿に取り、次に①で切った野菜を炒める。炒まったらわかめと水と事前に全て合わせておいた調味料を入れる。とろみがついたらごま油を回しかける。
- ⑥そばにあんをかけて完成。

※そばの水気をしっかり切っておくこと。そばを茹でるのに電子レンジを使うため、時短になる。