

# なんちゃって男の料理教室 レシピ

H26. 10. 15

## 鮎の塩焼きそば

材料 3人分

・ 生めん	3個
・ 豚バラ肉スライス	60g
・ ヤングコーン	6本
・ 人参	1/3本
・ ピーマン	1/2個
・ キャベツ	1/4個
・ キクラゲ	12枚
・ 竹の子 小さめ	1個
・ 鮎の一夜干し	3尾
・ 生姜	少々
・ ごま油	少々
・ 塩	少々
・ こしょう	少々

### 生めんを茹でる

1. 生めんを大きな鍋で茹でる（約3分）
2. 生めんは3分茹でたら、水で洗い、水を切りざるに入れておく

### 焼きそばの具を炒める

3. フライパンにサラダ油を入れ、温める。
4. 豚バラ肉スライスを一口大に切り、野菜より先に炒める。
5. ヤングコーン、人参、ピーマン、キャベツ、竹の子を一口大に切り、キクラゲを豚バラ肉を炒めたフライパンに入れ炒める。
6. 香りづけとして生姜を少々入れて、さらに炒める

### 鮎を素焼きする

7. 鮎の一夜干しを解凍する。
8. 解凍した鮎の一夜干しの背骨をとる。
9. 背骨を取った鮎をきつね色になるくらいに素焼きする。
10. 素焼きした鮎を2cm程度の間隔で切る

## 仕上げ

1. 炒めた具に水切した生めんを入れ少し炒める。
2. 塩、こしょうで味を調える。
3. 素焼きした鮎を混ぜてごま油を入れ香りを付ける。
4. お皿に盛る



【完成イメージ】