

上海炒麵（上海風焼きそば）



作り方

1. 蒸籠に生麺をほぐし7分蒸す。
麺を茹で流水で洗い醤油と油をまぶす。
2. 豚肉は細切りにして下味をつける。
キャベツ、椎茸、玉葱、ピーマン、人参、竹の子は細切りにする。
3. 鍋に油を入れ焼きそばを両面焼く。
豚肉を油通しする。
葱油を入れ野菜を炒め、紹興酒、醤油、味の素、胡椒を加える。
焼きそばを鍋に戻し混ぜ合わせながら炒める。スープを鍋肌から回し入れ味を調える。
葱油と胡麻油を加え仕上げる。

材料

・焼きそば… 1玉・キャベツ… 80g・椎茸… 30g・玉葱… 30g・ピーマン… 30g・もやし… 60g・人参… 30g・竹の子… 30g・豚肉… 30g

<調味料>

白紋油…適量 葱油…大2
紹興酒…大1 醤油…大1.5
味の素…小1 胡椒…少量
スープ…大さじ3
胡麻油…小さじ1/3