

* 牡蠣のあんかけ焼きそば

<主な材料・2人分>

牡蠣（生食用） 150g
えび 4尾
酒 小さじ1
白菜 100g
玉ねぎ 1/4個
人参 1/6本
ピーマン 1/2個
しめじ 1/4パック
サラダ油 小さじ1
蒸し焼きそば 2人分
ごま油 適量



A

醤油・オイスターソース 各大さじ1
鶏ガラスープの素・砂糖 各小さじ1
水 150cc
片栗粉 大さじ1

<作り方>

- ① フライパンにごま油を熱して、500W レンジで 20 秒温めておいた焼きそばを両面がこんがりとするまで焼き、皿に盛り付ける。
- ② 牡蠣はざるに入れて、3%の塩水（分量外）でふり洗い、えびは尾を残して殻をむき、背中に切り込みを入れて背ワタを除く。
- ③ 白菜は食べやすい大きさにざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は拍子木切り、ピーマンは細切り、しめじは小房に分ける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して②をさっと炒めて酒を加え、ふたをして蒸し焼き取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに③を入れて炒め、しんなりしたら、④、Aを入れて炒め煮する。
- ⑥ 倍量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつけて、①の上にかけたら完成。

エネルギー 479kcal 蛋白質 17.3g 塩分 2.6g