

梅と夏野菜のさっぱりやきそば

* 山梨産の野菜をふんだんに使い、甲州小梅でさっぱりと味付けしました。

材料（2人分）

蒸し麺（焼きそば用）	2玉
鶏肉（甲州地鶏）	50g
枝豆（正味）	30g
とうもろこし（実・正味）	20g
パプリカ	1／4個
長ネギ	1／4本
甲州小梅	10g
酒	小さじ2
創味シャンタンやわらかタイプ	
	4cm（2.6g）
ごま油	適量

下ごしらえ

- ・鶏肉は油と皮を取り除き、小指の第一関節くらいの大きさに切っておく。ササミなら2本分くらい。
- ・枝豆は茹でて鞘から取り出しておく。
- ・とうもろこしも茹でて、実をこそげとっておく。
- ・パプリカは1cm角くらいに切っておく。
- ・長ネギは大きめのみじん切りにする。
- ・小梅は種を取り、みじん切りに。

<作り方>

- ① フライパンを熱く熱し、油大さじ2程度を入れ、鶏肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- ③ 蒸し麺をほぐしながら加え、酒をふってほぐす。
- ④ 小梅のみじん切りを加え、さっと炒める。
- ⑤ 創味シャンタンやわらかタイプを加え、味を整える。
- ⑥ 最後にごま油を加え、香りを出す。

* 創味シャンタンやわらかタイプは、必要な分だけ手早く使えるので、短時間に調理をする中華にぴったり！

このレシピの著作権は奥秋曜子にあります。無断使用・転写・複製は禁止されています。