

大人のカニカマのさっぱり塩焼きそば

食べ応えのある大人のカニカマが塩焼きそばによく合います。
 付属のカニ酢をかければ、さっぱりいただけます。

材料

[4人前]

ごま油	大さじ1	
にんにく	1片分	
チンゲン菜	1株	
きくらげ	3g	
もやし	1/2袋	
長ねぎ	1/2本	
大人のカニカマ	1パック	
焼きそばめん	4玉	
塩だれ	長ねぎみじん切り	大さじ2
	塩	小さじ1
	昆布だしの素	小さじ1
	お酒	大さじ3
	湯	大さじ3
粗挽き黒胡椒	適量	
カニ酢またはレモン	お好みで	



作り方

1. にんにくはみじん切りに、チンゲン菜は一口大に切る
 きくらげはお湯につけて戻し、食べやすく切り、水気をきる。
 長ねぎは斜め切りにしておく。大人のカニカマは3等分にちぎっておく。
2. 器に長ねぎのみじん切りを入れ、塩を入れてよく混ぜる。
 ねぎがしんなりしたら、昆布だしの素、お酒、湯も加えて合わせる。
3. フライパンにごま油とにんにくを入れ、火にかけて香りが出るまで炒める。
 チンゲン菜、もやし、ねぎ、きくらげを加えさっと炒めたら、
 焼きそばめんと 大人のカニカマを加え、
 (2)で作った塩ダレを回し入れ、ふたをしてしばらく蒸す。
4. 麺がほぐれたら水分がなくなるまで炒めて、
 最後に粗挽き黒胡椒を振り、できあがり。
 お好みで付属のカニ酢かレモン汁をかけてもおいしく召し上がれます。

