

《完成図》



《レシピ》

名称：北信まぜそば			
材料	分量(1人分)	材料	分量(1人分)
中華麺	1玉	ねぎ	1/4本
豚ひき肉	100g		
ごま油	小さじ1/4	にんにく	1かけ
ぼたんこしょう	1個	卵黄(又は温泉卵)	1個
たけのこ	10g	オイスターソース	大さじ1/4
野沢菜	2/4本	酒	大さじ1/3
鶏がらスープの素	小さじ2	砂糖	大さじ1/3
		豆板醤	大さじ1
調理手順			
1. ねぎは小口切りとみじん切りにしておく。にんにくは芯を取り、ぼたんこしょうとともにみじん切りにする。 2. フライパンに油をひき、にんにくとぼたんこしょうを炒め、色が変わったらひき肉とみじん切りしたねぎを入れる。豆板醤、酒、砂糖、オイスターソース、鶏がらの素を入れ、中火で炒める。味がなじんできたら塩で味を調える。 3. たけのこは細く切り、野沢菜は湯通しして、約2cmに短く切っておく 4. 中華麺を茹で、冷水にさらし水気を切ったらごま油と鶏がらの素を入れ、下味をつける。 5. 麺を皿の中心にのせ周りに、ねぎ、ニラ、たけのこ、炒めひき肉、野沢菜をバランス、彩りよくのせ、卵黄(温泉卵)をトッピングして完成。			