

# 満天★青空レストラン

## 「ピリ辛スタミナ焼きそば」

4人分

### 材料

豚バラ薄切り肉

200g

酒

大さじ 4

にんにく

2片

ゴマ油

大さじ 2

キャベツ

1/4玉

太蒟蒻

大さじ 2

にんじん

1/3本

オニオン

大さじ 2

たまねぎ

1/2個

塩・コショウ

適量

もやし

1/2袋

ニラ

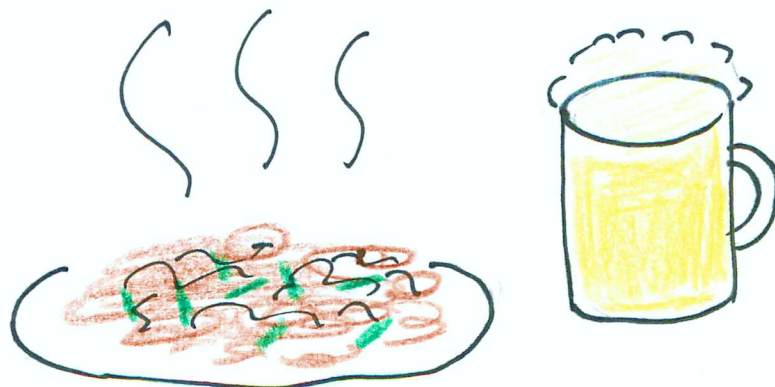
1束

焼きそば用中華麺

4玉

(太麺)

- ① 豚バラ肉と野菜は食べやすい大きさに切る
- ② フライパンにゴマ油とにんにくを熱し、豚肉、にんじん、たまねぎを炒める。(豚肉に塩・コショウ 適量する)
- ③ キャベツ、もやしを入れて炒める
- ④ 麺を酒で蒸し焼きにする
- ⑤ 太蒟蒻とオニオンとニラを加えて、さっと炒める。  
(オニオンのかわりに醤油を使ってもいいです。)



塩味が足りない時は、  
醤油で調整して下さい。