

長崎ちゃんぽん

＜準備＞炊飯・・・0.6合×希望者数

麺をゆでる湯・・・大鍋にたっぷりの湯を沸かす。

4人前

豚肉	200 g
にんじん	1/4 本
白菜	1/8 玉
チンゲン菜	1 株
しめじ	1 袋
かまぼこ	1 本
もやし	1 袋
きぬさや	8 本位
コーン缶	80 粒位
シーフード ミックス	200 g
ウインナー	ある袋全部



ごま油	適量
-----	----

A 水	800 cc
A 酒	大さじ 2
A 創味シャンタン	大さじ 2
A にんにくチューブ	大さじ 2
A 砂糖	12g
A オイスターソース	小さじ 1
A 塩	7.2g
牛乳	200 cc

中華生麺	4 玉
------	-----

《手順》

1. シーフードミックスは、解凍する。豚肉、チンゲン菜、白菜、ウインナーは一口大に切る。しめじはキッチンバサミでいしずきを切り、手でほぐす。にんじんは短冊切り、かまぼこは薄切りにする。きぬさやは筋を取って、半分に折る。(きぬさやは手でOK。)
2. フライパンに、ごま油を強火で熱し、豚肉とウインナー、にんじんを入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。
3. チンゲン菜、白菜、しめじ、かまぼこ、もやし、きぬさや、コーン、シーフードミックスを入れて、軽く炒める。
4. Aを加えて軽く煮て、最後に牛乳を加え、いったん火を止める。
5. 麺を大鍋でゆでてから、麺をすくってザルに上げ、いったん冷水で締める。(無理に大鍋を持ち上げて熱湯を流さない。)《火傷注意》
6. ゆでた麺をフライパンに入れて、ひと煮立ちさせたら、器に盛って完成♪
7. 味が薄い方には、練りからし・お酢・ラー油・こしょう・ウスターソース等の「ちょい足し」がおすすめです。

～長崎ちゃんぽん一人前では足りない方には、白ご飯を炊きます～