

長崎ちゃんぽん(2人前)

材料

豚小間切れ	100g
ちゃんぽんの具	1パック
シーフードミックス	100g
キャベツ	1/4個
にんじん	1/2本
きぬさや	6枚
もやし	1/3袋
ちゃんぽん麺	2袋
ちゃんぽんスープ	2袋
ごま油	適量

作り方

1)シーフードミックスは解凍して余分な水分をふく。

キャベツは一口大に、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、きぬさやは両端を切りおとし、もやしはひげを取っておく。

2)熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉、ちゃんぽんの具、にんじんを炒め、豚肉の色が変わったら、たまねぎ、シーフードミックスを入れてさらに炒め、まわりと馴染んだら、きぬさや、キャベツ、もやしを入れる。

3) 2)にちゃんぽんスープを入れ、煮立ったらちゃんぽん麺を入れ、スープとなじませたら出来上がり。

ポイント

濃いめの味がお好みの方はちゃんぽんスープを入れた後、塩・コショウで調整して下さい。

個人的には食べる前にラー油をかけるがオススメです。

ここに記載されている材料がなくても、冷蔵庫の余り野菜を使って作るのがちゃんぽんの基本です。

お好みの具材でどうぞ。