|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 所属  団体  氏名 | 十勝蕎麦倶楽部　　池　功　司 | | |
| 料理名 | あんかけかた焼きそば | |  |
| 料理 | 材料名 | 分量 |
| 茹でたそば  野菜あん  白　菜  人　参  バラ肉  もやし  玉ねぎ  キクラゲ  紅ショウガ  海鮮  マスタード | 適量  1/4本  半本  30ｇ  1袋  1個  適量  適量  適量  適量 |
| 作り方 |
| 1. 熱したフライパンに茹でたそばを適量敷き、しっかり焼き目が付くまで両面を焼き上げる 2. 五目野菜あんを作る　味は少々濃い方が良い 3. 両面焼き上げたそばを皿に盛り、野菜あんをたっぷりかける 4. 味を引き締めるのと、彩に紅ショウガを忘れない 5. そのままでは食べづらいので、そばに切れ目を入れておくと良い 6. 味変で、お酢をかけたり、ウスターソースをかけて食べるのも良い |
| 備考 | 数年前、埼玉杉戸そば愛好会にお邪魔したとき、夜の懇親会料理に出てきたものです。  杉戸では、茹でたそばを油で揚げ、そこに野菜案をたっぷりかけてありました。  　そばは、細麺より少々太く短めが良いです。  私は、味変でウスターソースをかけて食べるのが好きです | | |