|  |  |
| --- | --- |
| 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30ｇ1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 |