

みそ冷やし中華そば



<材料>

豚薄切り肉200g レタス100g トマト(大)1個 スイートコーン80g
中華そば4玉

<<調味料A>>

上高地みそ60g 砂糖40g 酢70g 塩5g しょうゆ大さじ2 ごま油大さじ1
豆板醤小さじ1~2 こしょう少々 水400cc 鶏ガラスープ大さじ1

<<調味料B>>

しょうゆ大さじ2 酢大さじ2 はちみつ大さじ1
しょうがのみじん切り5g 長ねぎのみじん切り10g 白いりごま大さじ1

【作り方】

- ① なべに調味料Aをいれて中火にかけ調味料をとかし、冷やしておく。
- ② 熱湯(70~80℃)にしょうがの薄切りを加え、豚肉を入れてほぐしながら火を通す。
氷水につけて冷やし、ざるに上る。
- ③ ボウルに調味料Bを入れてよく混ぜ、②の豚肉を細切りにしてあえる。
- ④ トマトは縦半分に切り、へたを除いて1等角に切る。
- ⑤ レタスは手でちぎって冷水につける。
- ⑥ たっぷりの湯を沸かし、中華そばを袋の表示通りゆで、ざるに上げて水洗いして冷やし、
水けをしっかりと取り除いて、ごま油大さじ1で下味をつける。
- ⑦ ⑥を器に盛って①のかけ汁をかけ、レタス、トマト、豚肉、スイートコーンをかざる。