

食のチカラ オリジナルレシピ

ネバネバ
食材のとろみで
あんかけ風!

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



納豆と海鮮のあんかけ風焼きそば



材 料 (1人分)

市販の塩焼きそば(粉末ソース付) ······	1人前
シーフードミックス ······	60g
ひきわり納豆 ······	1パック
なめこ ······	50g
オクラ ······	2本
水 ······	150ml
こしょう ······	少々
ごま油 ······	適量
紅しょうが(好みで添える) ······	適量

シーフードミックスは冷凍のものを使用するときは解凍しておきます。



作り方 (調理時間 約15分)

- ① 焼きそばの麺の袋の角に切り込みを入れ、電子レンジで加熱する(600Wで25秒、500Wで30秒)。
- ② 納豆は付属の出汁も加えてよくかき混ぜる。オクラは小口切りにする。
- ③ フライパンを熱してごま油をひき、①を入れる。付属の粉末ソースの半分を振りかけてほぐしながら炒め焼きにする。きつね色に焦げ目がつき始めたら火を止めて皿に移す。
- ④ 再度フライパンを熱してごま油をひき、シーフードミックスを炒めながら、なめことオクラを加える。火が通ったら、水、残りの粉末ソース、納豆を入れ混ぜながらひと煮立ちさせる。全体にとろみがついたら火を止め、こしょうを加えて麺にかけて完成。