

冷やし中華そば

材料（子ども2人分 大人2人分）

中華麺	400g
ごま油	6g（小さじ1強）
豚肉	120g
干しいたけ	12g（2～3枚）
三温糖	12g（大さじ1強）
しょうゆ	12g（小さじ2）
卵	100g（2ケ）
にんじん	40（1/2本）
きゅうり	90g（1本）
干しわかめ	2g
しょうゆ	50g（大さじ3弱）
みりん	7g（小さじ1強）
煮干し	20g
水（だし用）	720g



〈作り方〉

1. 煮干しでだし汁をとる。しょうゆ、みりんで味付けし、冷やしおく。
2. 中華麺はほぐして食べやすい長さに切り茹でたら、流水で冷やしごま油をかける。
3. 干しいたけは水で戻して干切りにし、豚肉と一緒に炒め三温糖、しょうゆで味付けする。
4. 油をひいたフライパンまたはホットプレートで薄焼き卵を作り、錦糸卵を作る。
5. にんじんは干切りにして茹でる。
6. きゅうりは干切りにする。
7. 干しわかめは水で戻して茹でる。
8. 器に麺を盛り、具を彩りよく飾りだし汁をかける。

いりこだしの美味しい取り方

- ① 分量の水に最低でも30分（～一晩）つける。
- ② 中火弱でゆっくり加熱し、10分ほど煮て火を止め目の細かいザルでこす。
★時間短縮のために前日から水につけておくだけで十分だしがとれます。
★はらわたを取るとよりえぐみの少ない美味しい味になります。