

チャーシュー

チャイブ

テオ



材料

2人前

- ライスヌードル 500g
- ラードまたは植物油 大さじ2
- 植物油、別途 大さじ2
- エビ 10尾 殻をむく
- にんにく 2片、みじん切り
- 中華ソーセージ スライス 1個
- "揚げ魚のケーキ 5cm, 薄くスライス
- ニラの茎 20本、4つに切る
- もやし 21/2カップ
- 卵 2個、泡立て

【ソース】

- 濃醤油 小さじ5
- 薄口醤油 小さじ4
- オイスターソース 小さじ2
- ケチャップマニス/甘い醤油 小さじ4

作り方

【準備】

1. ソースを全て混ぜ合わせる。

【麺】

1. パック全体を電子レンジに入れ、1分半から2分間温かくしなやかになるまで加熱する。
2. 500g /の麺を耐熱ボウルに量り取る。
3. 調理する前に麺が冷たくもろくなった場合は、ラップして電子レンジで30秒間温める。

【基本の作り方】

1. ラードと大さじ1の油を、中華鍋または大きなフライパンで強火にかける。
2. 中華鍋に油をなじませ煙が出始めたら、エビを入れ30秒間調理する。
3. にんにくを加え、10秒間混ぜる。
4. 麺を加え、油がコーティングされるまで4回ほど回す。
5. 中華ソーセージとさつま揚げを入れ4周回す。
6. もやしとにんにくチャイブを加え6周回す。
7. すべてを片側によけ、残りの大さじ1の油を加える。
8. 卵を加えてほぼ固まるまで約1分調理する。大きめにざっくりと切る。
9. 麺にタレをかけ良くなじませる。キャラメル化させるため混ぜるのを一時停止して出来上がり。