

フライドホニ



材料

2-3人前

- エビ 250g(約12尾) - 殻をむく
- 中型イカ 1匹
- 水 2カップ (500ml)
- 白ライスヌードル 160g
- 黄色い小麦麺80g - お湯ですすぐ
- もやし 50g (約2握り)
- ニラ (koo chye) 3本- 5センチ長 (ネギで代用可)
- 卵 2個
- にんにく 2片 - みじん切り
- 塩 小さじ1
- チキンパウダ - 小さじ1
- 白胡椒植物油
- ライム 1-2個 - 半分カット
- サンバルチリ

作り方

1. エビを洗い、殻をむき、わたを取り除く。
2. エビのストックを作るため、殻と頭を中鍋に入れ、香りが出るまで1分間炒める。水を加えて沸騰させ、蓋をして弱火で15分煮る。
3. その間にイカの皮と腸を取り除く。
4. 15分後、ストック内のすべての殻と頭を捨て、火から上げる。
5. イカを加え1分間沸騰させる(火を通しすぎない)。冷めたら1-1.5cmのリング状に切る。
6. 最後にエビを入れ不透明になったら出す。エビのストックのできあがり。
7. 加熱した中華鍋に大さじ3の植物油を入れる。
8. みじん切りにしたにんにくを数秒間炒め、卵を加えへらでかき混ぜる。
9. 2種類の麺とストックの1/3を加え、よく混ぜます。蓋をして、ほとんどのストックが麺に吸われるまで1分間調理する。
10. 調味料、エビ、イカ、もやし、ニラ、残りのストックを加える。
11. すべての材料を均等に混ぜ、ストックのほとんどが吸われるまで調理する。
12. ライムジュースを数回絞り、サンバルチリを添えて、温かいうちに召し上がる。