

ミーゴレン



材料

2人前

- インスタントラーメン3個
- 生卵麺、細～中 250g
- 乾燥卵麺、細～中 150g

【ソース】

- ケチャップマニス（または濃く甘い醤油）大さじ2
- 薄口醤油 小さじ2
- 濃口醤油 小さじ2 または薄口醤油
- オイスターソース 大さじ1
- ケチャップ 大さじ2
- サンバルオエラック、チリペー ストまたはシラチャ（辛さを調整） 小さじ1
- ごま油 小さじ2

【麺を炒める過程】

- 植物油 大さじ2
- 卵 2個 軽く泡立てる
- にんにく 3片 みじん切り
- 鶏の胸肉またはもも 120g 一口サイズに薄くスライス
- エビ 生 100g 皮をむきワタを取る
- キャベツ 2カップ、千切り
- もやし 1カップ
- 白ねぎ 3本 長さ5cmにカット

作り方

【準備】

1. ボウルでソースを混ぜる。
2. 調理する直前に麺を準備する。

【溶き卵】

1. 大きなフライパンに大さじ1の油を中火にかける。卵を注ぎ、そっと渦上に混ぜ、ほぼ固まるまで1分間調理し裏返す。
2. まな板の上へのせ、ゆるく巻く。1cmの厚さにスライスする。

【作り方】

1. 同じフライパンに、大さじ1の油を強火で熱す。
2. にんにくと鶏肉を加え、半分の表面が白くなるまで調理する。
3. エビを加え、鶏肉にほとんど火が通るまで1分間調理する。
4. キャベツともやしを加え、少ししおれるまで1分間炒める。
5. 麺、ねぎ、ソースを加え、麺が少しキャラメル色になるまで1～2分混ぜる。
6. 卵を入れてできあがり。