

乾燥野菜を使った焼きそばとたまごスープ

●材料（1人前）

【焼きそば】

焼きそば用麺・・・・・・・・・・1玉
尾上菜ミックス・・・・・・・・・・10g
乾燥玉ねぎ・・・・・・・・・・2g
ベーコン・・・・・・・・・・40g
ウスターソース・・・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・・・大さじ1/2
塩・胡椒・・・・・・・・・・適量
かつお節・紅ショウガ・・・・・・・・適量

【たまごスープ】

乾燥野菜の戻し汁・・・・・・・・150ml
たまご・・・・・・・・・・1個
中華だし・・・・・・・・・・小さじ1
水溶き片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
塩・胡椒・・・・・・・・・・適量



●作り方

- ① 鍋に水 200ml 程度と乾燥野菜を入れ中火で沸騰させる。沸騰後火を切り 5分程度放置する。
- ② ①の野菜と水分を分け、野菜は焼きそばに、戻し汁はスープに利用する。
- ③ ベーコンを少量の油で炒めた後、②の野菜・麺を加えて戻し汁大さじ1を加えて蒸し焼きにする。
- ④ 野菜と麺がなじんだら、調味料を加えしっかり水分を飛ばす。
- ⑤ 好みでかつお節・紅しょうがを添えて出来上がり。
- ⑥ ②で取り分けた戻し汁に中華だしを加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加え、再沸騰後溶いた卵を加え、塩コショウで味を調える。