

## 魚沼きのこアイデアレシピ 主食（麺類）

### ～ SANラータンメン（サンラータンメン）～

#### 【 材料・分量（4人分） 】

- ・えのきたけ：1袋      ・しいたけ：70g      ・キャベツ：70g      ・筍：70g
- ・豚肩ロース（スライス）：70g      ・キヌサヤ：12枚
- ・豆板醤：小さじ1      ・紹興酒・酒：各小さじ1      ・スープ（豚・鶏/缶）：2
- ・中華麺（ストレート）：4玉      ・玉子：3ヶ

（肉の下味用）『 塩、味の素、酒、胡椒、片栗粉、胡麻油：適量 』

（あん用）『 砂糖、塩、味の素：少々    薄口醤油：大さじ2    オイスターソース：大さじ1  
中国醤油：少々    片栗粉：少々    胡麻油：大さじ1    赤酢：大さじ3 』

#### 【 作り方 】

キヌサヤはヘタを取り、縦に3等分。えのきは石づきを取り、半分に切りよくほぐしておく  
筍は薄くスライスし、しいたけは少し厚めの薄切りにする  
キャベツ、肉を細切りにし、肉に  を入れよくもみ下味を付ける  
筍、しいたけを軽く湯がいてザルにあげ、水気を切る  
鍋に油を入れて火をつけ、キヌサヤをさっと油通し、肉を揚げる  
鍋に豆板醤を入れ、焦がさないようによく焼き、紹興酒、お酒を各小さじ1加える  
スープを入れ、えのきたけ、キャベツと  の筍、しいたけ、揚げた肉を入れる  
別の鍋でお湯を沸かし、  を入れて味を見る  
一旦火を止め、水溶き片栗粉を真ん中から入れ、トロミをつける  
胡麻油を入れ、溶いた玉子をゆっくり入れ混ぜ、赤酢を入れる  
沸騰したお湯に麺を入れ湯がく（沸いて来たら、お玉で1杯水を入れる）  
麺をザルにあげ水を切り、器に移したらスープを入れてあんをかけ、上にキヌサヤをのせて  
完成

【 料理時間 】    35分

【 考案者 】 「ゆうこりん」さん  
（埼玉県ふじみ野市）

#### 【 考案者さんのコメント 】

酢が効いていて、暑い夏にはお勧めの一品  
です。

