



## セロリアんかけ焼きそば

作り方) 1人分

ささみ1本(約50g)

水800cc

塩小さじ1/2

セロリ1本(約125g) : 葉の部分はスープに使う

ヤングコーン2本

にんにく1かけ みじん切り

太白胡麻油適量

片栗粉小さじ1

中華めん(乾燥)1束(70gほど)もしくは、茹で中華麺1玉

鰹節適量

作り方)

1. セロリは葉と軸に分ける。
2. セロリの葉はざく切りにし、鍋に入れ、水、塩を入れて火にかけて、沸騰してセロリの香り、旨味が出たら火を弱め、2~3分煮て火を止める。
3. 冷めたら150cc計量し、片栗粉を入れる。(葉は入っても入らなくてもどちらでもOK)
4. セロリの軸は2mmほどの薄切りにする。ヤングコーンは端から2~3mmの薄切りにする。
5. ささみは筋を取り、棒切りにする。
6. 中華麺をたっぷりの熱湯で表示通り茹で、ざるにあげて水気をきっちり切る。フライパンに太白胡麻油大さじ1を注いで火にかけて、中華麺を広げ、1分半ほど焼き付ける。一混ぜし、再度広げて1分半ほど焼き、こんがり焼けたらお皿に盛る。(片面だけ焼き付けるだけでもOK)
7. 空いたフライパンに大さじ1太白胡麻油を注ぎ、4の野菜を炒める。油が回ったらにんにく、5のささみの順に入れ、その都度混ぜ、軽く火が通ったら塩ひとつまみ(分量外)を入れて混ぜ、2のスープを混ぜてから注ぎ、木べらなどで混ぜ、とろりとしたら味を見て整え、火を止める。
8. 6に7をかけ、鰹節を振る。