

## 海鮮焼きそば



調理時間

20分

カロリー

855kcal

材料

(2人分)

|           |                |
|-----------|----------------|
| 海老（殻つき）   | 4尾             |
| 塩水        | 水100ccに塩小さじ1/2 |
| ホタテ       | 4つ             |
| 酒         | 小さじ2           |
| 塩コショウ     | 少々             |
| 焼きそば麺     | 2玉             |
| ねぎ        | 1/2本           |
| しいたけ      | 2枚             |
| 赤パプリカ     | 40g            |
| 白菜        | 1枚             |
| 塩こしょう     | 少々             |
| (あん)      |                |
| 水         | 250cc          |
| 酒         | 小さじ1           |
| 塩         | 小さじ1/3         |
| しょう油      | 小さじ1           |
| 鶏ガラスープの素  | 小さじ1           |
| (あんの仕上げ用) |                |
| 片栗粉       | 大さじ1           |
| 水         | 大さじ2           |
| ごま油       | 小さじ1           |

## 作り方

- 1 海老は尾を残して殻をむき、背中側から1cm程切り込みを入れ、背ワタを出す。塩水で洗ってからもう一度真水で洗い、水気をふく。ホタテは水気を拭く。海老とホタテは酒、塩こしょう少々を馴染ませ、下味を付けておく。ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切りにする。赤パプリカは幅2cmの縦細切り。白菜は4～5cmのざく切りにする。
- 2 ココットに焼きそば麺を2玉、袋から出してそのまま置き、上に海老とホタテをそれぞれ2つつ乗せる。蓋をしてグリルに入れ、ココットモードのタイマー設定で10分加熱する。焼きあがったらお皿に移す。
- 3 片栗粉以外のあんの調味料、ねぎ、しいたけ、赤パプリカ、白菜を鍋に入れ、加熱する。沸騰後3分程煮る。野菜が煮えたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。火を止め、最後にごま油を入れて混ぜる。

(2)の焼きそばの上に(3)のあんをかける。

焼きそば麺に魚介を乗せてココットで焼き、温めたあんをかけて仕上げます。油なしで麺がカリッと仕上がります。