

# ちゃんぽん風もちむぎ麺

冷蔵庫で余っている食材を活用して、野菜をたくさん食べたい時などにいかがですか？

もちむぎ麺は和風だと思いがちですが、ちゃんぽん風にもアレンジできます。



## 《材料》（4人分）

もちむぎ麺	4束	ホールコーン	大さじ6
豚バラ薄切り肉	240g	鶏ガラスープの素	大さじ4
さつま揚げ	120g	牛乳	〃
かまぼこ	80g	塩	適宜
キャベツ	1/8個	こしょう	〃
にんじん	1/2本	ごま油	〃
玉ねぎ	1個	好みでラー油	
もやし	1袋		

## 《作り方》

- ① もちむぎ麺をゆでておく。
- ② さつま揚げ、キャベツは食べやすく切る。かまぼこ、玉ねぎは薄切りに、にんじんは薄い短冊切りにする。豚肉は食べやすく切り、塩こしょうを少々をふる。
- ③ 大きめの鍋にごま油大さじ1を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、さつま揚げ、かまぼこを加えてさっと炒め、にんじん、玉ねぎも加えて炒め合わせる。キャベツ、もやし、コーンを加えてざっと炒め合わせ、水1.2ℓ、鶏ガラスープの素を加える。
- ④ もちむぎ麺を入れ、煮立ったら、牛乳を加えて塩少々で調味する。
- ⑤ 器に、麺と具を盛り、スープを注ぐ。好みでラー油をかける。