

ちゃんぽんめん



材料【4～5人分】

中華麺 (ゆで)	200 g	淡口醤油	大さじ1と1/2
豚肉	100 g	濃口醤油	小さじ1
かまぼこ	50 g	みりん	小さじ1
玉ねぎ	中 1/2個	塩	少々
キャベツ	100 g	こしょう	少々
人参	中 1/4本	豆乳	100ml
とうもろこし(冷凍)	30 g	けずりぶし	適量
青ねぎ	15 g	水	500ml

～作り方～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさ、かまぼこはいちょう切り、玉ねぎは5mm幅スライス、キャベツは色紙切り、人参は千切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③ とうもろこし(冷凍)は流水解凍しておく。
- ④ 鍋にだしを入れ熱し、豚肉を火が通るまで煮る。
- ⑤ 玉ねぎ、キャベツ、人参、とうもろこしを加える。
- ⑥ かまぼこを入れ、さらに煮る。
- ⑦ 煮立ったら、中華麺を入れ、麺がほぐれたら調味料Aを加える。
- ⑧ 最後に豆乳、青ねぎを入れ、味を調べて仕上げる。



長崎の郷土料理ちゃんぽんめんを、鶏がらスープや牛乳を使わず、だしと豆乳でクリーミーに仕上げました。えびやいかなど魚介類を入れても良いでしょう。