

Fresh Yakisoba フレッシュ焼そば

Enjoy! Jackie Allen's recipe.

Ingredients 【材料】 4～6人分

- ベーコン5～6枚（他にも代用として、エビ、鶏肉、豚肉など使えます。）
- ごま油 大さじ1
- たまねぎ 大1個
- にんにく 1～2かけ みじん切り
- にんじん 2本 スライスしておく
- ピーマン2～3個 スライスしておく（赤と黄色のパプリカを使うと彩りがきれいよ）
- ねぎ 3本 小口切り
- しお、コショウ 適量
- はくさい（小さいもの）1個 又はキャベツ（小さいもの）1個 手で千切るか、一口大に切っておく。
- 焼そばの麺 3袋
- しょう油 適量
- （お好みで）みりん



ヒント：もっとフレーバーを足したい場合は、他の野菜（もやしや枝豆など）を加えてね。

Directions: 【作り方】

1. 大きなフライパンを強めの中火にかけてベーコンを軽く色がつくまで炒めま
す。焼けたら取り出して一口大に切っておきます。
2. ベーコンをいためたフライパン（油をそのまま残しておく）にごま油大さじ
1とたまねぎを入れて2～3分ソテーします。そのあとみじん切りにしたにん
にくを加え一緒にソテーします。
3. にんじん、ねぎ、ピーマンを加えさらに炒めます。塩こしょうで味をつけ、
よく混ぜて味を均一になじませます。
4. 白菜（またはキャベツ）を加え、麺をほぐしながら入れてよく混ぜます。油
が足りなければごま油（分量外）をもう少し加え混ぜます。しょう油大さじ3
～5、みりん大さじ2を加えてよく具と麺に絡めます。
5. 1で切っておいたベーコンを戻してから味を整えます。お好みでしょう油ま
たは焼きそばソースなどを加えてください。熱々のうちにご飯を添えて、おは
しどうぞ。

© 2009. Allen International Inc. All Rights Reserved.



夢を現実に アレン・インターナショナル
<http://www.jackieallen.jp>
レシピの無断複製及び商用利用はご遠慮下さい。