

メニュー・コンセプト 瀬戸内スティーレメニュー

メニュー名 

瀬戸内のちりめんとレモンの塩焼そば

●メニュー写真



●材料 (1人前)

①	ゆで麺	150 g
②	キャベツ	50 g
③	豚バラ肉	40 g
④	もやし	20 g
⑤	水菜	15 g
⑥	ちりめん (瀬戸内産)	5 g
⑦	レモン (広島産)	1/2 個
⑧	ごま油	適宜
⑨	 塩だれ	40 g
⑩	 天かす天華	10 g
⑪	 削り粉	1 g

●作り方

① 炒める/焼く	② 焼く	③ のせる
 		
麺を鉄板に出て温め、削り粉をかけてほぐします。 横でちりめんをごま油で炒めます。	豚肉を鉄板で焼き、火が通ったら キャベツ・天かす・もやしを重ねます。	②をひっくり返して、上から麺をのせ野菜を蒸らします。
④ かける	⑤ 風味付け	⑥ 完成
		
塩だれをかけ、混ぜながら炒めます。	レモンの皮を削いで千切りにしたもの を加えます。	皮を削いで残ったレモンを絞り、刻んだ水菜と一緒にさっと炒めて皿に取り、①で炒めておいたちりめんをのせて出来上がりです。

●ポイント

①ちりめん (瀬戸内産) はカリカリ部分と柔らかい部分を作ると、より食感が楽しめます。

