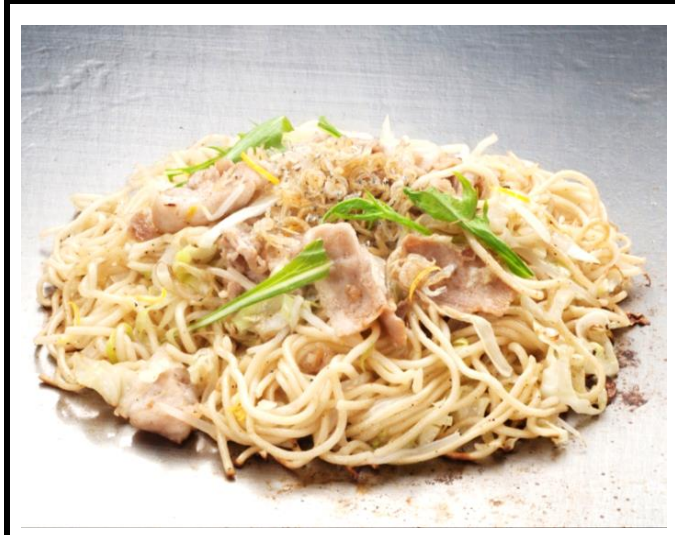


メニュー名



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
<p>麺を鉄板に出して温め、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。</p>	<p>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。</p>	<p>②をひっくり返して、上から麺をのせ野菜を蒸らします。</p>
④ かける	⑤ 風味付け	⑥ 完成
<p>塩だれをかけ、混ぜながら炒めます。</p>	<p>レモンの皮を削いで干切りにしたものを加えます。</p>	<p>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。</p>

●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。

