



今月のレシピ(02月20更新)

## “塩だれ” 塩焼きそば

「やっぱり、たれ。」(ソニー・マガジズ)30P

ソース味やしょうゆ味を制している人気を集めているのが塩味。あっさりしていて素材の味が引き立ち、飽きずに食べられるのが魅力。

### “塩だれ”材料

(作りやすい分量)

- ・だし汁:1カップ
- ・塩:小さじ2
- ・玉ねぎのみじん切り:1/4個分
- ・にんにくのみじん切り:1片分
- ・こしょう:少々
- ・赤唐辛子の小口切り:少々
- ・酒:大さじ1

### 塩焼きそば 材料

(4人分)

- ・豚バラ薄切り肉:200g
- ・キャベツ:7~8枚
- ・サラダ油:大さじ2
- ・塩、こしょう:各少々
- ・中華蒸し麺:4玉
- ・塩だれ:大さじ8~10
- ・ごま油:大さじ2

### “塩だれ”作り方

1. ボウルに塩を入れる。
2. だし汁を注ぐ。
3. 玉ねぎのみじん切りとにんにくのみじん切りを加える。
4. こしょうと赤唐辛子を加える。
5. 酒を加えて風味をつける。

### 塩焼きそば 作り方

1. 豚肉はひと口大に切り、キャベツはざく切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、軽く塩とこしょうをふり、キャベツを加えてさらに炒める。
3. キャベツがしんなりしたら中華蒸し麺を加えて炒め合わせる。
4. 塩だれを加えて味をなじませ、仕上げにごま油を混ぜる。