

上海風焼きそば



材料4人分	分量
豚バラ肉（一口大に切る）	100 g
もやし	80 g
にら（3 c m程の長さに切る）	60 g
長ねぎ（細切り）	40 g
中華蒸し麺	2玉
調味料	
中華黄金比の素30 g、オイスターソース18g、醤油12 g	

中華黄金比の素 + オイスターソース + 醤油 = 5 : 3 : 2

【作り方】

- ① 蒸し麺はレンジで軽く温めてほぐしておく。
- ② 鍋に油をひき、豚バラ肉にしっかり焦げ目がつくまでしっかり炒める。
- ③ ①の麺を加え炒め、もやし・にら・長ねぎを加え、調味料を入れて、手早く炒め仕上げる。