海鮮焼きそば



調理時間 20分
カロリー 855kcal

材料	(2人分)
海老（殻つき）	4尾
塩水	水100ccに塩小さじ1/2
ホタテ	4つ
酒	小さじ2
塩コショウ	少々
焼きそば麺	2玉
ねぎ	1/2本
しいたけ	2枚
赤パプリカ	40g
白菜	1枚
塩こしょう	少々
（あん）	
水	250cc
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
しょう油	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
（あんの仕上げ用）	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

1. 海老は尾を残して殻をむき、背中側から1cm程切り込みを入れ、背ワタを出す。塩水で洗ってからもう一度真水で洗い、水気をふく。ホタテは水気を拭く。海老とホタテは酒、塩こしょう少々を馴染ませ、下味を付けておく。ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切りにする。赤パプリカは幅2cmの縦細切り。白菜は4～5cmのざく切りにする。
2. ココットに焼きそば麺を2玉、袋から出してそのまま置き、上に海老とホタテをそれぞれ2つずつ乗せる。蓋をしてグリルに入れ、ココットモードのタイマー設定で10分加熱する。焼きあがったらお皿に移す。
3. 片栗粉以外のあんの調味料、ねぎ、しいたけ、赤パプリカ、白菜を鍋に入れ、加熱する。沸騰後3分程煮る。野菜が煮えたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。火を止め、最後にごま油を入れて混ぜる。

4 (2)の焼きそばの上に(3)のあんをかける。

焼きそば麺に魚介を乗せてココットで焼き、温めたあんをかけて仕上げます。油なして麺がカリッと仕上がります。