

2025. 9. 11

## 男の料理 第 208 回

### 今月のテーマ： お米が高いので麺

お米の価格が、備蓄米の放出にもかかわらず、コシヒカリなどは5キロで5000円以上出さなければ購入できない時代になりました。

お米が高ければ、麺にすればいいじゃないかと、五目あんかけ焼きそばを作りました。

しょうがをピリッと利かせた鶏ガラスープは夏バテ防止にピッタリ。

もやしときゅうりのサラダはごま油を利かせ中華風にして、今回は中華屋のランチでまとめてみました。

### メニュー

五目あんかけ焼きそば

しょうがスープ

中華風サラダ



- 五目あんかけ焼きそば

市販の焼きそばの麺を、レンチンしてほぐしてからフライパンで焼き付けました。  
具材は豚こま、にんじん、シイタケ、青梗菜、ウズラの卵で、四目しかありませんが、まあいいことにしましょう。

最後に鶏ガラスープ、醤油、酒、水溶き片栗粉を混ぜて回し入れて完成です。

- しょうがスープ

鶏ガラスープにしょうがのすりおろしをたっぷり（1人1/4片）入れて、小ねぎを散らしただけでアッと言う間に出来上がりました。

- 中華風サラダ

もやしを皿に入れラップして、レンチンした後水気を絞ります。醤油、酢、ごま油、砂糖、白ごまを合わせたドレッシングを、水気を絞ったもやしときゅうりの千切りと和えました。

