

2025 年 6 月号

【料理名】シーフードミックスのオイスター焼きそば



【献立】

ちくわと小松菜の塩ごま油あえ

マンゴーヨーグルト

【調理時間】 10 分

【カロリー】 408 kcal

【塩分】 2.5g

【主材料】（2 人分）

冷凍シーフードミックス……200g

にら…… $\frac{1}{2}$ 束（30g）

中華蒸し麺……2 玉

A オイスターソース、酒……各大さじ 1

A しょうゆ……小さじ 1

【作り方】

1. ボウルに水 250 ml と塩大さじ $\frac{1}{2}$ を合わせて塩を溶かす。シーフードミックスを加えて 15 分ほどおき、ざるに上げて水気をきる。
2. にらは 3 ～ 4 cm 長さに切る。麺は水にさっとくぐらせて水気をきる。
3. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱して②の麺を敷き、さわらずに 2 ～ 3 分焼き、返して 1 分焼く。
4. ①を③に加えて 1 ～ 2 分炒める。A で調味し、にらを加えて軽く炒め合わせる。

※シーフードミックスは塩水で解凍するとおいしくなります。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。