

## ニンジンの塩焼そば

### 【材料：2人分】

- ニンジン 中1本 (180g) ●白だし 大さじ1 (※白だしは吸いもので1:15タイプを使用。1:9タイプを使用の場合は大さじ1.5。)
- マヨネーズ 大さじ1
- イカ 150g ●白だし 大さじ1 ●酒 大さじ1 ●焼きそば麺 130g×2玉
- サラダ油 小さじ1 ●長ネギ 中 1/2本 ●中華だし 小さじ1 ●塩 適量 ●コショウ 適量 ●ごま油 小さじ1



### 【作り方】

1. ニンジンを千切りして、白だしに、マヨネーズに、つけておく。30分ぐらい漬けると、ニンジンの薬臭さが消える。



2. イカを短冊に切って、白だしと、酒を混ぜた液に漬けておく。



3. 麺をほぐす。長ネギは斜め切りにする。



4. 油を引かずに、フライパンで、麺を焼く。混ぜないで、焼き色を付ける。



5. 麺を取り出して、油を引いて、ネギを炒める。

6. イカとニンジンはザルにあげて、水気を切り、5に加えて炒める。



7. イカの色が変わったら、麺を入れ、中華だしを入れて、よく混ぜながら、炒める。



8. 塩、コショウで味を整え、ごま油を入れて混ぜれば完成。