



## 野菜たっぷりちゃんぽん

### 材料（作りやすい量）

ゆでた麺	4人分
豚肩ロース	70グラム
紅かまぼこ	1/2個
さつま揚げ	1枚
ホタテ缶（ホタテ風味フレーク）	2缶
キャベツ	1/16個
人参	1/4本
もやし	1/3袋
絹さや	5本
コーン缶	1/2缶
戻した干し椎茸	2個
水	1200cc
牛乳	1カップ
干し椎茸の戻し汁	1カップ
●料理酒	大さじ2
●塩	少々
●鶏がらだし	小さじ10
●おろしにんにく	大さじ1
●味噌	大さじ1
ごま油	少々
●白こしょう	少々

### 作り方

- ① 豚肉を一口大の大きさに切る。
- ② かまぼこ人参を薄切りのいちように切る。
- ③ さつま揚げと戻した椎茸を5ミリ幅に切る。
- ④ キャベツは、食べやすい大きさにざく切りにする。
- ⑤ 絹さやは筋を取り、半分に斜め切りにし、さっと茹でる。
- ⑥ 大きめの鍋にごま油と豚肉を入れ、お肉に火を通す。
- ⑦ かまぼこ、人参、さつま揚げ、椎茸、コーン、キャベツ、もやしを⑥の鍋に入れ、さっと炒める。
- ⑧ ⑦に水、牛乳、椎茸の戻し汁、ホタテ缶(汁ごと)を加え、沸かす。
- ⑨ 野菜に火が通ったら、●の調味料と⑤の絹さやを入れ、味を整える。  
麺の入った器によそったら、完成です♪

