

料理名：サルボウ貝トマト焼きそば



食 材（2人分） 数 量

スクランブルエッグ

卵	1 個
塩	少量
サラダ油	1 5 g

焼きそば

サラダ油	1 5 g
白ネギ（斜め切り）	4 0 g
にんじん（細切り）	1 5 g
キャベツ（色紙切り）	5 0 g
もやし	3 0 g
赤パプリカ（細切り）	1 5 g
黄パプリカ（細切り）	1 5 g
焼きそば用麺	1 7 0 g
スクランブルエッグ	卵 1 個分
サルボウとまとソース	1 2 0 g
きざみ海苔	少量

○煮汁などの配合

・サルボウとまとソース

サラダ油	1/4 カップ
にんにく	1 片
玉ネギ	1 5 0 g
高糖度トマト（アメーラ）	7 0 0 g
トマトピューレ	7 5 g
塩	小匙 1.5
ホワイトペパー	小匙 0.5
濃口しょうゆ	大匙 3
一味唐辛子	少量
カルダモン（香辛料）	大匙 1.5
サルボウ貝（むき身）	2 0 0 g

<作り方>

サルボウとまとソースを作る

- ① にんにくと玉ネギをみじん切りにする。トマトは皮を湯むきして1cm角位にカットする。
- ② 鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかける。弱火で炒めてにんにくの香りを出し、玉ネギを加えて更に炒める。しんなりしたら、トマトとトマトピューレ、塩、ホワイトペパー、濃口しょうゆを加えて煮込み（グツグツと20分位）トマトの形が崩れたら、一味唐辛子とカルダモン、サルボウ貝を加え15分煮込む。

スクランブルエッグを作る

- ① ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて良く溶きほぐす。フライパンに油を熱し、溶き卵を加えて炒めスクランブルにする。

焼きそばを作る

- ① それぞれの野菜を指定の形にカットする。フライパンに油を熱し、白ネギとにんじんを加えて炒め、次にキャベツ、もやし、パプリカを加えて炒める。野菜に火が通れば麺を加えてほぐし炒める。仕上げにスクランブルエッグとサルボウとまとソースを加えて炒め、器に盛りつける。きざみ海苔をちらす。