おうち de ヌードルシリーズ！

鶏レバーと青ねぎの スタミナ塩焼そば

夏は冷麺と並びバーベキューなどでも大人気の焼そば。
鉄分が豊富な鶏レバーと青ねぎをたっぷり加え、いつもの焼そばをシンプルに、かつスタミナたっぷりに作りました。この焼そばをおかずに白いご飯も食べれてしまいそう！夏バテ防止のために、ぜひお試しください！

・材料・

◆オグニ3食塩焼そば…1本
◆オグニ白しょうが…1P
・鶏レバー
（A）
・にんにくのすりおろし …1かけ分
・酒　…小さじ2
・塩　…小さじ1／2
・こしょう　…各少々

・キャベツ　…1/4玉
（※麺と同量くらいをめやすに）

・万能ねぎ　…1束
（※約10～12本程度）

・ごま油　または　サラダ油
ー焼そば用　…大さじ3
ー鶏レバー用　…大さじ2
・オイスターソース…小さじ2
・赤唐辛子(乾燥)　…1本
・香菜　…お好みで

・・・つくり方・・・

★調理のポイント★鶏レバーは強火で焼き色をつけると香ばしく焼き上がります！

① 鶏レバーは水洗いをし、3～5分程度水につけて血抜きをする。水をよく切り、食べやすい大きさに切りわけAの材料を絡めてあらかじめ下味をつけておく。
② キャベツは2㎝程度に細めに、万能ねぎは4～5センチ程度の長さに切っておく。
③ 赤唐辛子は中の種を取り、あらかじめ水につけてやわらかくして細かく刻んでおく。
④ フライパンを熱して焼そば用の油を熱し、キャベツを入れ炒める。キャベツに半分ほど火が通ったら麺を入れ、大さじ2の水を加えて蒸しながら炒め合わせる。焼き上がりに添付の粉末ソース2袋を入れよく混ぜ合わせ、キャベツと麺を皿に盛りつけておく。
⑤ 同じフライパンに鶏レバー用の油を熱し、下味をつけておいた鶏レバーを入れ、強火で焼き色をつけながら炒める。火が通ったらオイスターソースを加えて調味し、たっぷりの青ねぎと残りの添付の粉末ソース1袋を加え、さっと炒め合わせる。（目安調理時間約2分～2分半くらい）
⑥ ３の盛りつけた焼そばの上に、4のレバー炒めを盛りつけ、白しょうが、刻んだ赤唐辛子を添えていただく。

※麺とレバー炒め、酸味のある白しょうがを混ぜながらお召し上がりください。
※お好みで香菜を加えると、エスニック風のさわやかな香りをお楽しみいただけます。

この商品を使用しました!!