

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

焼きそばとプリプリの海老、甘いアスパラが絶妙の組み合わせ!

海老とアスパラの 上海焼きそば

調理時間

15分

1人分

594kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



アスパラガス



えび

+

使ったのはコレ!



味の素
丸鶏がらスープの素
110g



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



海老とアスパラの上海焼きそば

材料/2人分

焼きそば用中華麺……………2玉
アスパラガス……………1束
生きくらげ……………1パック
卵……………2個
海老……………8尾(100g)
水……………大さじ1
酒……………大さじ1
サラダ油……………大さじ2
ごま油……………大さじ1
味の素 丸鶏がらスープの素…小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
オイスターソース……………小さじ2
塩・こしょう……………少々

作り方

- ①中華麺はレンジで1分加熱する。アスパラガスは斜め細切り、きくらげは石づきを取り、食べやすくちぎる。
- ②フライパンにサラダ油の半量を熱し、溶いた卵をさっと炒めて取り出す。同じフライパンに残りのサラダ油を加え①、海老、水、酒を加えて、蓋をして3～4分、海老に火が通るまで、時々混ぜながら蒸し炒めする。
- ③海老に火が通ったら、ごま油、「味の素 丸鶏がらスープの素」、しょうゆ、オイスターソース、塩・こしょうで味を整え、②の卵を加えて完成。