



menu

あんかけ揚げそば



山本先生が講師を務める、ツォールーMフラムのお料理教室、「テーマにあったお料理を！」の8月のメインメニュー！
キッチン便利グッズの「グリルピザプレート」と「マルチグリルトング」を使用し、調理をしましたよ♪

〈材料〉2人分		ピーマン	1個
中華そば	2袋	ネギ	1/4本
片栗粉	適量	ごま油	大さじ1
しょうゆ	少々	塩こしょう	適量
サラダ油	大さじ3	中華スープの素	1/2袋
もやし	1/2袋	酒	大さじ2
きくらげ	1枚	水	50cc
にんじん	1/8本		
豚肉	50g	水溶き片栗粉	適量
うずら卵	2個		

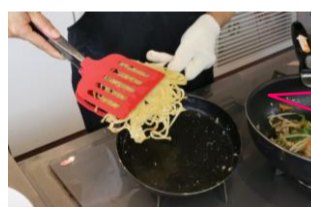
① 中華そばに片栗粉をまぶす。

フライパンに油をひき、中華そばがパリッとするまでヘラなどで押さえながらしっかり焼く。



マルチグリルトングで押さえながら焼きます。

② 具材は食べやすい大きさに切り、ごま油をひいたフライパンで炒める。



マルチグリルトングで挟み、裏返します。

③ 調味料を全て加えて味を整える。水溶き片栗粉でトロミをつける。

④ ①の上に③の野菜あんを盛り付けたら出来上がり。



ガスの高火力でサッと火を通しましょう。

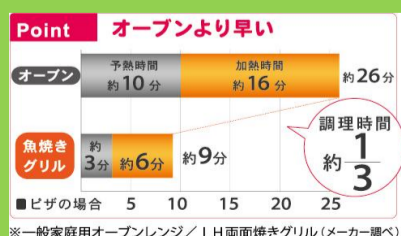
今回の使用キッチングッズ

グリルピザプレート

コンロのグリルで簡単グリル調理



グリル内に収まるコンパクトサイズ
素材は丈夫な鉄製



マルチグリルトング

焼き魚の身を崩さず、優しくつかめる

お魚以外にも、材料をつかんで裏返せます。

フックを閉じればターナーとしても使えるので、これ1本でいろんな調理に使えて便利な商品です。

