



さっぱり味のネパールの焼きそば

チャウミン

外国料理
紹介

材料（4人分）

蒸し中華めん	180g	チンゲン菜	1/6 株
赤ピーマン	1/2個	長ネギ	1/5 本
にんにく	少々	しょうが	少々
サラダ油	小さじ1	ごま油	小さじ1
塩	ひとつまみ	こしょう	少々
しょうゆ	少々	レモン（果汁）	小さじ1

作り方

- ① チンゲン菜をざく切り、赤ピーマンをせん切り、長ねぎをななめ切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- ② 油ににんにく・しょうがを加えて熱し、香りが出てきたら肉と野菜を炒める。
- ③ 中華めんを入れて炒め、塩こしょうで味を調え、最後にごま油、レモン汁を加える。

塩でさっぱり

塩焼きそば

材料（4人分）

蒸し中華めん	180g	鶏ムネひき肉	20g
にら	5 茎	人参	3 cm
もやし	1/2 袋	にんにく	ひとかけ
サラダ油	小さじ1	ごま油	小さじ1
塩	ひとつまみ	こしょう	少々
青のり	適量		

作り方

- ① にらを 2 cm幅に切る。人参をせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 油ににんにくを加えて熱し、香りが出てきたら肉と野菜を炒める。
- ③ 中華めんを入れて炒め、塩こしょうで味を調え、青のりをふる。