

秋田県産

ご当地

学校給食

に

か

ほ

☆

あ

げ

も

ど

© KEIICHI



あげそばの作り方

あげそば全力普及会

## 材料 (5人前)

### スープ

甲

- ★干しシイタケ戻し汁…2リットル  
※水2リットルに対して  
干しシイタケ約20g以上使用
- ★鶏がらスープの素…4g



乙

- ★薄口しょう油…100cc
- ★白だししょう油…60cc
- ★みりん風調味料…130cc
- ★酒(料理用)…60cc



### 具材

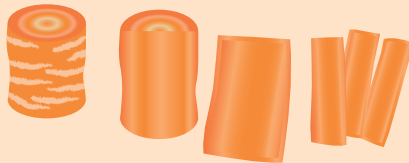
※最低限入れるもの  
(あとはお好みで具材を足しても構いません)

- ★豚バラスライス…160g  
(5~7cmに)



- ★炒め油…少々

- ★人参…1本



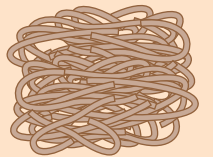
- ★メンマ(味付き)…100g



- ★もやし…1パック



- ★中華乾麺  
【伊藤製麺所製  
中華乾麺(推奨)】…400g
- ★揚げ油…適量



- ★もどしシイタケ  
…甲で戻したシイタケ



- ★うす揚げ  
…4枚(6切り/1枚)



ネギは大きめに  
ざっくり切ると  
食感がいいわよ。



- ★長ネギ…1本(太め)  
(小口切り・斜め切り等)



# 作り方

一



乾麺を半分の長さに折り、170度の油で3～5分揚げる。(泡が立ち、浮き上がってから沈むまで待つ)

二



麺が沈んでおとなしくなったら、油をきるように上げて、キッチンペーパーを敷いたバットや皿等に置く。

四



煮立ったら、②の調味料、うす揚げを入れ、人参に火が通るまで中火で煮込む。

七



麺の硬さが良ければ、仕上げ具材の長ネギ、もやしを入れてよくかき混ぜ、強火で軽く一煮立ちさせる。

三

大きめの鍋に油をしいて強火で豚バラ肉を炒めていき、表面の色が変わった位で、



あらかじめ充分時間をかけて戻しておいたシイタケと戻し汁2リットルを投入し、



次に人参、メンマ、鶏がらスープの素を入れそのまま強火で一煮立ちするまで待つ。

五



鍋に残ったスープに①～②で揚げた麺をすべて入れ、水300ccを加えて強火で煮込む。

六

沸騰したら中火にし、麺が倍くらいの太さになるまで更に煮込む。



麺はやや固めくらいがおススメ。




麺が膨らんだら弱火にし、麺の硬さを確認する。

味

塩辛ければ水で加減をし、味が決まったら火を止め、蓋をして10分ほど寝かせて…

好みの味になるまでお水やだし汁で調整してね。



完



できあがり。

