


定番・瓦そば

《下関》アツアツの瓦に乗せられた、パリパリの麺とたっぷりの具材。これに甘めのつゆをからめて頂きます。食べ進めていくと3通りの食べ方を楽しめる、彩り豊かでおなかも心も満足の一品です。

<p>材 料 [4 人分]</p>	<p>茶そば(乾麺) 4束 (240~300g) 卵 3個 ねぎ 適宜(約40g) 牛肉 200g 砂糖、醤油 各大さじ1 サラダ油 大さじ1 1/2 刻み海苔 適量 もみじおろし 適量 レモンスライス 2枚 「瓦そばつゆ」 適量</p>	
<p>作 り 方</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 卵は錦糸卵にする。ねぎは小口切りにする。牛肉は1~2cmに切って、油大さじ1/2を敷いたフライパンで炒め、砂糖、醤油で味をつける。2. 茶そばは表示より少し短めの時間茹でる。フライパンに油大さじ1を熱し、そばを炒める。3. 熱した瓦に茶そばを盛り、上に①の卵、ねぎ、牛肉と刻み海苔を盛りつける。レモンスライスにもみじおろしを盛って乗せる。温めた瓦そばつゆにつけて頂く。	