

●銚子黒アヒージョ焼きそば

地域活性化起業人（ABCクッキングスタジオ）監修

【材料】（4人分）

焼きそば用蒸し麺	4玉
豚小間切れ肉	200g
銚子産キャベツ	1玉
こめ油（焼きそば）	20ml
オリーブオイル（キャベツ）	20ml
きざみにんにく（焼きそば用）	大さじ2
にんにくチップス（キャベツ用）	大さじ2
鷹の爪	1本（輪切り）
銚子の醤油（焼きそば用）	大さじ4
和風だし	小さじ1
塩・黒こしょう	少々 + 黒こしょう 小さじ1（やきそば）



【下準備】

- ・焼きそばを電子レンジ600wで1分温め、ほぐれやすくしておく。
- ・豚小間切れ肉を一口大に切り、塩・黒こしょうで下味をつけておく。
- ・キャベツを粗せん切りにしておく。

【作り方】

- 1 フライパンにこめ油ときざみにんにくを入れ、弱火で加熱する。
- 2 豚小間切れ肉を1にいれ、色が変わるまで中火で焼く。
- 3 2を端によせ、空いたスペースにやきそばをほぐし炒め、油がなじんだら豚小間切れ肉と混ぜ合わせる。
- 4 3の上にだしと醤油を直接注ぎ、全体を絡め、黒こしょうを加え混ぜる。
- 5 別フライパンでオリーブオイルをひき、にんにくチップス・鷹の爪を弱火で香りに移るまで加熱する。
- 6 5にキャベツをいれ、強火でさっと炒める。（シャキシャキ感を残す）
- 7 丼にキャベツを盛り付けて、その上に焼きそばをのせ、最後にお好みのトッピングをかけたら完成。

【トッピング】

- ・ぬれ煎餅：細かく刻む
- ・いわし削り節：そのまま
- ・レモン：1/8くし切り
- ・ピーナツハニーマヨ：味噌ピー15袋＋麺つゆ140ml＋マヨネーズ450g
- ・コーンチーズ海苔：オリーブオイル＋コーン（強火）＋粉チーズ・青海苔