

焼きやせうま

(考案者) 片岡 はるえ

(レシピ誕生のきっかけ)

やせうまが好きで、普段から作って食べているときに、2歳になる息子がやせうまを見て「うどん」と言ったのがきっかけで「焼きうどんがあつて焼きやせうまがない！！」と思い、試しに作ってみたところ美味しかったのです。大分市のB級グルメになるかも！！



材料(6)人分

やせうま(市販麺):6袋	(ソース)	やせうまは手作りでも良いですが、レシピでは時間短縮のため、市販のものを使用しています。
鶏ささみ:360g	ウスターソース:150cc	
もやし:3袋	薄口醤油:150cc	
ニラ:1.5袋	ケチャップ:105g(大さじ6)	
にんにく:3かけ	きび砂糖:大さじ3	
サラダ油:大さじ1		

作り方

(下準備)

- ①もやしはザルに入れ水洗いをし、水気を取る。
- ②ニラを3cmくらいの長さに切る。
- ③ニンニクをみじん切りする。(焦げて苦味が出るのを防ぐため、半分にカットし、芯を取っておく)
- ④鶏ささみの筋を取り、5cmくらいの長さで切る。
- ⑤ソースの材料を一緒に合わせておく。

(作り方)

- ①フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りしたニンニクを入れる(コールドスタート)。
- ②ニンニクのまわりがフツフツとしてきて、ニンニクの匂いがしてきたら焼き色が付くまで鶏ささみを焼き、一旦お皿に取り出す。
- ③そのままのフライパンで、もやし、ニラをさっと炒め、お皿に取り出す。
- ④そのままのフライパンの中にやせうまを入れ、ソースを少量入れたら麺をほぐす。その後鶏ささみを加え、ソースを何回かに分けながら入れ、なじんできたところにもやしとニラを加え(このタイミングで加えることでもやしとニラのしゃきしゃき感が残る)、麺と絡めて焼きやせうまの完成。