

海鮮ちゃんぽん



ご協力店 八幡浜センチュリーホテルイトー

調理時間

約 15 分

※下準備には別途お時間が必要となります。

特長

まろやかやさしい味の海鮮スープ!!

ポイント

海鮮物を炒めすぎない。



このメニューは当事業のみに企画したレシピです。

例…材料:1人分

うちわエビ…………… 1/2匹
 あさり…………… 5つぶ
 イカ…………… 3切
 タコ…………… 3切
 鯛から揚…………… 1切
 キャベツ…………… 適量
 ニンジン…………… 適量
 タマネギ…………… 1/6
 キクラゲ…………… 少々
 もやし…………… 1/4
 青ネギ…………… 少々
 じゃこ天うす切…………… 3枚

例…スープ:2人分

鶏ガラベース海鮮スープ… 1.5ℓ
 うす口しょうゆ…………… 25cc
 みりん…………… 25cc
 塩…………… 5g
 コシヨー…………… 少々



ご家庭で作れる代替品(スープ) (2人前)

チキンコンソメ… 大さじ1	水…………… 1.5ℓ
本だし…………… 小さじ1	うす口しょうゆ…………… 25cc
出し昆布…………… 10cm角1枚	みりん…………… 25cc
干しいたけ…………… 1枚	塩…………… 5g
あさり…………… 10ヶ	コシヨー…………… 少々

作り方

- ① 鶏ガラベース海鮮スープをとる。
(鶏ガラ、タマネギ、ニンジン、昆布、あさり、干しいたけ、削りぶし)
- ② スープを調合する。
- ③ 材料を切る。鯛はうす塩でから揚げにしておく。
- ④ 海鮮物、うちわエビ、イカ、タコ、あさを炒めてスープを入れてこす(元スープにもどす)。
- ⑤ 材料野菜物を炒める。
- ⑥ スープを入れる。
- ⑦ 麺を入れる。
- ⑧ 器に移し盛り付け。
- ⑨ 海鮮物、うちわエビ、イカ、タコ、あさり、鯛から揚げをトッピングして完成。