

高田駐屯地 ホワイト焼きそば

- 1 上越市の風土である雪と米の白をイメージして作り上げたご当地焼そばです。本来は米粉麺を使います。
- 2 市内飲食店で提供されていますが、高田駐屯地オリジナルに味付けしています。
- 3 隊員さんに合うようにボリュームアップしています。

高田駐屯地業務隊 管理栄養士 山本技官



材料（1人分）

豚肉肩	30 g
サラダ油	3 g
キャベツ	50 g
人参	10 g
玉葱	30 g
もやし	40 g
ピーマン	10 g
白だしつゆ	15 g
塩	1 g
胡椒	0.1g
蒸し中華そば	230g
胡麻油	1 g
ホワイトソース	50 g
牛乳	20 g
クッキングワイン（白）	5 g
コンソメスープ	1 g
サラダ用輪切りいか	25 g
ポイルえび	25 g

作り方

- 1 豚肉肩、野菜を食べやすい大きさに切って炒める。
- 2 ①に蒸し中華そばを加え、ほぐしながら炒める。白だしつゆを加え、塩、胡椒で味つけし胡麻油で風味をつける。
- 3 いかとえびは、さっと湯通ししておく。
- 4 ホワイトソース、牛乳、ワインをよく混ぜて温め、コンソメを加えて、味を調える。
- 5 ④に③のいかとえびをいれる。
- 6 ②の焼きそばを皿に盛り、ホワイトソースをかけて出来上がり。

★コツ・ポイント

塩味の焼きそばの上にかけるホワイトソースは、うす味に仕上げましょう。