

高田駐屯地ご当地グルメ

「ホワイト焼きそば」

～「謙信公 義の塩ホワイト焼きそば」～
アレンジレシピ

PRポイント

上杉謙信が武田信玄に塩を送ったことや上越の風土の雪をイメージした、海鮮風塩焼きそばです。

具材に豚肉、野菜を使用した塩焼きそばに、エビ、イカを使用したホワイトソースが絶妙に絡み、やさしい味の仕上がりになっています。

栄養ポイント

いか、えびにはタウリンが豊富に含まれています。タウリンはアミノ酸の一種で細胞を正常な状態に保つ働きがあります。これは、体内の機能を制御したり、改善させたりして身体のバランスをとる作用です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【塩焼きそば】

蒸し中華そば230g 豚肉肩40g

キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、

ピーマン適量、塩、胡椒、ごま油適量

【ホワイトソース】

ホワイトソース100g

エビ30g イカ20g

牛乳、コンソメスープ、ワイン適量

ホワイト焼きそばレシピ



作り方

- 1 豚肉、野菜は食べやすい大きさにカットして炒める。
 - 2 軽く炒めて、油が全体にわまったら、蒸し中華そばをほぐして加え炒める。塩、胡椒で味つけてごま油で風味をつける。
 - 3 いかとえびはさっと湯通ししておく。
 - 4 鍋にホワイトソース、牛乳、ワインをいれてよく混ぜ、少しゆるめにする。温めてコンソメを加えて味を調える。ゆるい方が麺と絡みます。
 - 5 ホワイトソースにいかとえびをいれる。
 - 6 焼きそばを盛り、ホワイトソースをかけて出来上がり。
- ✳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。♥