

◎ アサリとトマトのアジアン焼きそば ◎

2023年8月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料(2人分)

焼きそば用 蒸し麺	2玉
あさり 200g	砂抜きしたもの
トマト 中	1個
にんにく	1/2かけ
パクチー	適量
油	適量
A酒	大さじ1
Aオイスターソース	小さじ2
Aナンプラー	大さじ1強
Aレモン汁	小さじ1/2
A砂糖	小さじ1/2



◆ポイント◆

アサリの蒸し汁とトマトの旨味がよく合う一皿。
パクチーが苦手な方はトマトを戻すタイミングでニラを加えてもおいしいですよ。



1

トマトは2センチ角に切る。ニンニクはみじん切りにする。パクチーは太い茎は2センチ長さに切る。葉はザクザクと切っておく。Aを合わせておく。

2

フライパンに油を熱し強火にかける。トマトを加えて30秒炒め一度取り出す。
同じフライパンに油を足して弱火でニンニクを炒める。ニンニクの香りが出たらアサリ・A・焼きそばの麺を入れて蓋をして30秒中火で加熱する。焼きそばを箸などでほぐし、フライパンの中の調味料をからめ、再び蓋をしてアサリの口が開くまで中火で加熱する。水分があれば蓋をあげ強火で水分をとばすように炒める。パクチーの茎・トマトを加えてひと混ぜする。

3

器に焼きそばを盛り付け、パクチーの葉をたっぷりちらす。