

# カテェネ 農食ツアーリズム 「くるみ」を使ったレシピ



## くるみと春菊の エスニック風焼きそば

くるみと春菊の意外な組み合わせ。  
ナンブラーとオイスターソースで  
エスニック風の焼きそばに。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

殻の境目に刃を入れると簡単に割れます。脱殻したくるみを使っても美味しくできます



#### POINT 2

水(大さじ2)は麺の中央に入れ、麺を蒸すようにしてよくほぐしましょう

### 〈材料(2人分)〉

- くるみ(実) 30g
- 焼きそば麺 2袋
- もやし 60g
- 春菊 100g
- にんにく(みじん切り) 小さじ1
- しょうが(みじん切り) 小さじ1
- 卵(目玉焼き用) 2個
- 豚肉(こま切れ) 100g
- ごま油 大さじ1.5
- レモン 1/4個

### A

- ナンブラー 大さじ1.5
- オイスターソース 大さじ1
- ケチャップ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- レモン汁 小さじ2
- 塩・こしょう 適量

### 〈作り方〉

1. 殻つきくるみは、殻を割って実を取り出ししておく(Point1)。焼きそば麺は電子レンジで30秒ほど温めておく。もやしはひげ根をとる。春菊は5cm幅に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする
2. ボウルにAをよく混ぜ合わせておく。目玉焼きを2個作る
3. フライパンにごま油、にんにく、しょうが、くるみを入れ中火で熱する。香りがたったら豚肉を炒め、火が通ったら春菊(茎の部分)ともやしを加えてさっと炒める
4. 3に焼きそば麺を加え、水大さじ2(分量外)を入れてよくほぐし(Point2)、Aを入れて全体になじむまでよく炒める。最後に春菊(葉の部分)を加えて塩・こしょうで味を整え、さっと混ぜ合わせる
5. 器に盛りつけ、2の目玉焼きをのせ、くし切りにしたレモンを添える