

レシピ08

2回のごま油が決め手

ごま油香る

／そうめんチャンプルー／

余ったそうめんを茹でて  
食べ応えある主菜を



🕒  
調理時間  
約10分

🍴  
カロリー  
323kcal

🧂  
塩分  
1.6g

使う  
コンビニ  
野菜はこれ!



材料(1人分)

- ・肉入りカット野菜…130g
- ・そうめん(乾麺)…50g  
※そうめん(ゆで)の場合は150g
- ・ごま油…小さじ1と1/2
- ・味付塩こしょう…小さじ1/4
- ・酒…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1/2

作り方

1 そうめんを半分折り、表示時間通り茹でる。冷水で締めたらしっかり水切り、ごま油(小さじ1/2)をまぶしておく。



2 熱したフライパンにごま油(小さじ1)を入れ、凍ったままの肉入りカット野菜を炒める。具材が温まったらそうめんを入れて味付塩こしょうを振り、仕上げに酒としょうゆで味を整える。

ポイントはこちら!

そうめんを半分折って短くすると、炒める時に具材とよく絡みます。炒める前のそうめんにごま油をまぶしておくのも重要なポイントです。