



具たくさんの変わり種そうめん!

チャンポン風冷やしそうめん

Emi Full 従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

そうめん……………4束
 豚肉うす切り(ロース)……………100g
 にんじん……………30g
 キャベツ……………1枚
 もやし……………80g
 コーン缶詰……………大さじ4
 かに風味かまぼこ……………4本
 オクラ……………4本

◆A だし汁……………1,200ml
 鶏がらスープの素…小さじ2
 塩……………小さじ2/3
 オイスターソース…大さじ1/2
 うす口しょうゆ…大さじ1
 みりん……………大さじ2

◆B 片栗粉……………大さじ1と1/2
 水……………大さじ3
 ごま油……………大さじ1
 塩……………適量
 こしょう……………少々

■作り方…調理時間約15分(冷やす時間は除く)

- ①Aをひと煮立ちさせて、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、粗熱を取って冷蔵庫でよく冷やす。
- ②豚肉はひと口大に切る。にんじんは細切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油をひき、②・もやしを炒め合わせ、コーン・ほぐしたかに風味かまぼこを加え、塩・こしょうで味を調える。粗熱を取る。
- ④オクラは塩ゆでして、輪切りにする。
- ⑤そうめんはゆでて流水でもみ洗いし、水気を切って器に盛る。
- ⑥⑤に③・④のをせ、①をかける。

1人あたり:511 kcal



- ・かに風味かまぼこの代わりにえびを入れてもおいしいです。
- ・冷やさず温かいままでもおいしいです。