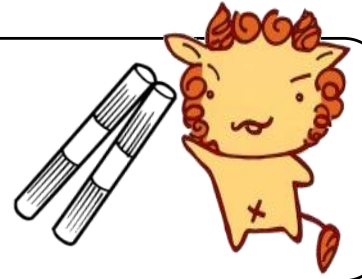


暑い夏も元気いっぱい!

☆ソーミンチャンプルー

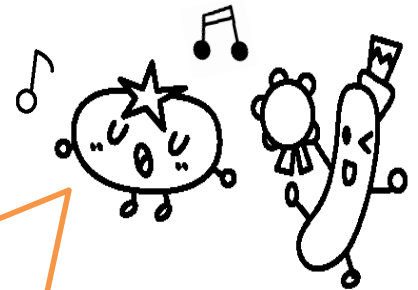


【材料】大人2人分、こども1人分

- ・残り物のそうめん 1束程度
- ・ごま油 大さじ1
- ・長葱 1/4本
- ・豚肉 100g
- ・人参 小1/2本
- ・もやし 1袋
- ・卵 2個
- ・にら 1/2束
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・かつお節 小1袋

【作り方】

- ①長葱はみじん切り、人参は千切り、にらは2~3cm幅に切る。卵は溶いておく。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、長葱と豚肉を加えて炒める。
- ③人参、もやしを加えてさっと炒めたら、卵を加えて炒める。
- ④にらとそうめんを加え、調味料で味を調える。
- ⑤仕上げにかつお節をふりかける。



- ・そうめんはどうしても残ってしまいがち。そんな時に、いつもと違った味でいかがですか？
- ・野菜は、ご家庭にあるもので何でもOk!!

献立例

ソーミンチャンプルーは
ごはん、副菜(和え物・サラダなど)や汁物を組み合わせて!