

## そうめんチャンプルー



材 料 (2人分)	そうめん……………2把	サラダ油……………適宜
	豚こま切れ肉……100g	
	玉ねぎ……………50g	
	白菜……………130g	
	高砂の峰……………大さじ4	
	醤油……………大さじ1	
	塩……………小さじ1	
ごま油……………小さじ1		

### 作り方

- ① そうめんは表示時間通りにゆで、水でもみ洗いして水気を切る。玉ねぎは繊維に沿って薄切り、白菜は5mm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ ②に玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら白菜を入れる。
- ④ 白菜に油が行き渡ったら高砂の峰を入れてざっと炒め、醤油、塩を加えて軽く炒める。
- ⑤ ④に①のそうめんをほぐしながら入れて全体と絡め、ごま油を加える。
- ⑥ ごま油の香りが立ったら火を止める。



手早く食事を終えたい時は便利なそうめんチャンプルー。そうめんが野菜から出る水分も吸い込んでくれるから、溶け出てきたビタミン類も余すことなく取りこめる。そうめんチャンプルーは便利だけでなくヘルシーな料理でもあるのネ。