

白石温麺ちゃんぷる



材料

【 2人分 】

・白石温麺	2束
・ツナ缶 (オイル漬け)	小1缶
・もやし	1袋
・にら	1束
・人参	20g
・ちくわ	小2本
・塩	少々
・こしょう	少々
・白だし	大さじ2
・ごま油	大さじ1
・黒こしょう	少々
(お好みで)	

作り方

- ① にらは4cmの長さに切り、人参とちくわは千切りにしておく。もやしは洗って水気を切っておく。
- ② 温麺は茹でて冷水でしっかり洗い、ザルにあけて水気を切っておく。
- ③ ボールに②とツナ缶を油ごと入れて、しっかり和える。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ ④に③を入れ、さらに炒める。
- ⑥ 仕上げに白だしを回しかけ、味を見て塩、こしょうで整える。
- ⑦ 皿に盛り付けて、黒こしょうをふったら出来上がり。

★ポイント★

炒める時にダマにならないように、麺全体に油をからめましょう。

- ・うーめんを表示より少し短くゆでると、炒めても食感が残ります。お好みで調整してください。
- ・白だしを使っているのが色よく仕上がります。また、仕上げの際にごま油を少量足すと、風味もついてより一層おいしくなります。
- ・主食 (うーめん)、主菜 (ツナ缶、ちくわ)、副菜 (もやし、にら、人参) が揃っているので、この1品で栄養バランスのよい食事にする事ができます。
- ・ボリュームがある1品なので、1人あたりの分量を半分程度にすれば、他のおかずとも組み合わせて食べることができます。

レシピ提供：宮城野区食育サポーター「もぐもぐ」