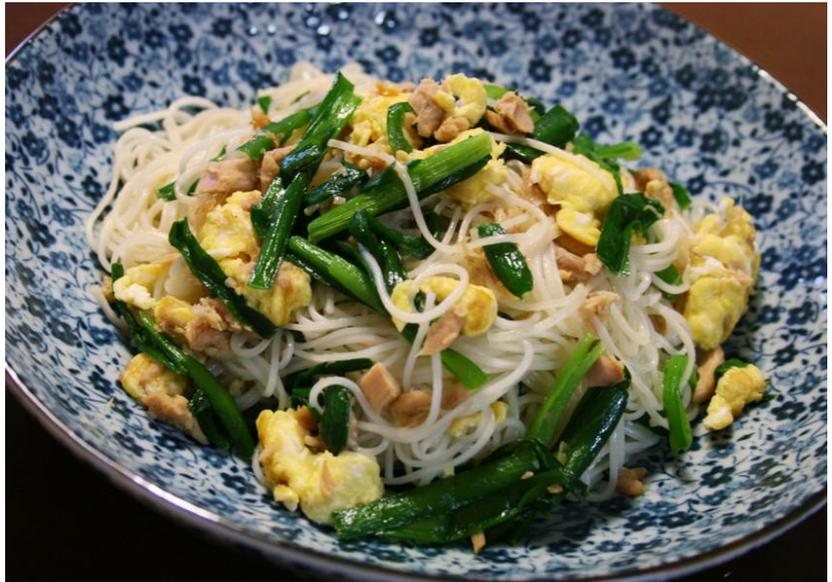


ニラで、そうめんチャンプル

材料 (2人分)

そうめん(乾麺)3把(約150g)
にら 1/2束
卵2個
マヨネーズ大さじ1
シーチキン(油漬け)1缶
ごま油小さじ2
顆粒かつおだし小さじ1(約4g)
塩小さじ1/2
こしょう少々
醤油少々
鰹節お好みで



作り方

- 1 そうめんを通常の時間より30秒短くゆで、流水で洗って水を切り、シーチキンの油を絡めておく(ココがポイント！)。
- 2 にらは食べやすい大きさに切る。
卵はマヨネーズ、塩少々を加えて溶いておく。
- 3 熱したフライパンにごま油をしき、卵を入れてゆっくりかき混ぜ、形になってきたらにらを入れ、しんなりしたらシーチキンを加える。
- 4 フライパンに麺を入れ、かつおだし、塩、こしょう、醤油をふりかけ炒めながら味を絡めれば出来上がり！お好みで鰹節を混ぜて。

コツ・ポイント

そうめんを固めにゆでてオイルで絡めるのがポイント☆