

ソーメンチャンプルー

1人分 245 kcal



材料(2人分)

ソーメン	2束(100g)
ニラ	1/2束(50g)
ツナ缶(小)	1/2缶
塩	適量
(サラダ油)	小さじ1/2
コショウ	0 適量

作り方

ニラは1~2cmの長さに切る。

たっぷりの熱湯にそうめんをほぐし入れ茹で、ザルにとって洗い水気をきる。

(ふきこぼれそうになったらびっくり水を入れる)そうめん塩をまぶしておく。

(くっつきやすいようだったら少量の油をまぶす)

フライパンにツナ缶を油ごと入れそうめんとニラを加えて全体によく混ぜる。

器に盛りつけ、好みてこしょうをかけていただく。

家で作るときはネギ、にんじん、しいたけなど好みのものを入れてください。