



焼きそうめん



調理時間
10分

カロリー
497kcal

野菜摂取量
7.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

そうめん	4束
むき海老	12尾
青ねぎ	1束
卵	4個
しょうが	1片
塩昆布(細切り)	20g
ゴマ油	適量
サラダ油	適量
こしょう	適量
しょうゆ	適量

作り方

1. そうめんは、硬めに茹でる。(※【麺を茹でる】参照)
2. 海老は背ワタを取り、青ねぎは斜め切りにする。しょうがは千切りにする。
3. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ゴマ油を入れ、そうめんを炒めて取り出す。
4. 少量のサラダ油を加え、しょうがを炒め海老を入れる。青ねぎを入れ、溶いた卵をほぐしながら加え、そうめんを戻し手早く炒める。
5. 塩昆布を加え混ぜ、仕上げにこしょうとしょうゆで味を調える。

【麺を茹でる】

1. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら、麺類を入れよくほぐす。
2. 再沸騰したら、フタをして火を止める。
3. 各商品の指定時間を目安とし、余熱で茹であげる。