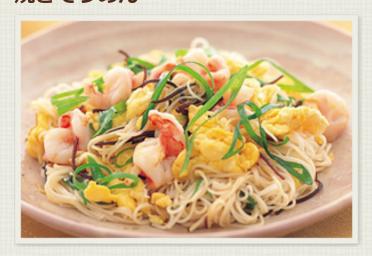


焼きそうめん





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
_ ``	W3=
サラダ油	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。