

そうめんチャンプルー



材料（2～3人分）

- ・そうめん2束 ・豚バラ肉100g
- ・野菜（ピーマン1個 ・人参1／6本 ・玉ねぎ1／4個・・・合計正味150g）
- ・顆粒かつおだしの素3g ・濃口醤油6g ・ごま油大さじ1 ・塩コショウ適量
- ・糸切唐辛子適量

作り方

1. 豚バラ肉は2cm幅に切り塩コショウで下味をつけておく。ピーマンは繊維に沿って千切り、人参・玉ねぎも千切りにしておく。
2. 熱したフライパンにごま油大匙1を入れ、豚肉、人参、玉ねぎを入れて炒め、9割火が通ったらピーマンを入れて炒める。ほんだしを入れてさらに炒め火を止める。
3. そうめんは半分に折ってから1分ゆがいて水でしっかり洗い、ザルに押し付けて水気を絞っておく。
4. ゆがいたそうめんを②のフライパンに入れ混ぜ合わせたら、火をつけ、ぱちぱちと音がし始めたら火を止める。醤油を鍋肌に入れ混ぜ合わせ、糸切り唐辛子と一緒に盛り付ける。

*豚バラの代わりに、ランチョンミートや、シーチキンでも美味しく作れる。

*硬めにゆがいて、具材と合わせるときは温めすぎないのが、くっつかないコツ。