

～スナップえんどうのそうめんチャンプル～



材料（1人分）

- ・スナップえんどう 適量
- ・そうめん（乾麺） 100g
- ・玉ねぎ 中玉 1/4 個
- ・にんじん 中 1/3 本
- ・中華顆粒だし 小さじ 2杯
- ・ごま油 適量

作り方

- ① スライスした玉ねぎとにんじんを軽く電子レンジにかける。

スナップえんどうは下茹でする。

- ② そうめんを茹でて水ですすぎ軽くごま油をかけておく。
- ③ フライパンで玉ねぎ、にんじん、スナップえんどう、そうめんを炒めて、中華顆粒だしで味をととのえる。 お好みでたまごを加えても美味しくお召あがりいただけます。



