

野菜たっぷりあんかけそうめん

フライパンでパリパリに焼いたそうめんの上に具だくさんのあんをかけました。
野菜もたっぷり食べられてヘルシー！余ってしまったそうめんの活用にもなります。

(材料) 2人分

そうめん2束

豚肉50g

ピーマン20g

にんじん30g

ゆでたけのこ30g

たまねぎ50g

きくらげ(水に戻したもの) 5g

(調味料)

水150cc

めんつゆ大さじ2

しょうゆ大さじ1

中華だしの素(ウェイパー) 小さじ1

塩、こしょう少々

水溶き片栗粉

(作り方)

- ① フライパンにごま油小さじ2を敷き、ゆでたそうめんを広げ押さえながら両面を焼く
(写真1)
- ② 豚肉、野菜を塩、こしょうで炒め、調味料と水を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③ ①の上にかけて完成(写真2)