サクッと野菜そうめん



冷蔵庫食材活用

時短加熱短い

保存ＯＫ

レシピ名の由来は？

とにかく時短で、作れます。野菜を冷蔵庫から出して15分後には食べれました！野菜&ツナ&生卵で、栄養もたっぷりです。そうめん使用な為、サクッと作れます！

エコポイントについて教えて！

時短&余りがちな野菜を使う、エコ料理です。
冷蔵庫によくある野菜にしました。
具材を「せん切り」にする事で、火が直ぐに通ります。
多く作っても、次の日にいただけます。

サクッと野菜そうめん



材　料(2人分)

そうめん	2束	ゴマ油	大さじ1
なす(小)	1本	正油	大さじ1
ピーマン	1個	酒	大さじ1
にんじん	1/5	砂糖	小さじ1強
ツナ缶	1缶	白ゴマ、七味、ラー油	お好みで
		ミニトマト	2個

作り方

(1)そうめんを茹でて、ザルで水切りしておく
(2)野菜は千切りに切る
(3)フライパンに胡麻油と、(2)を入れて炒める
(4)野菜に火が通ったら、砂糖、正油、酒を入れて、絡めたら火を止める
(5)器に(1)を盛り付け、(4)とツナをのせる。付け合わせにミニトマトを添える
(6)生卵を(5)の上にのせて、からめながらいただく
(7)お好みで、白ごま、七味、ラー油をかける