ソーメン:リローテッド



冷蔵庫食材活用

リメイク

時短加熱短い

レシピ名の由来は？

夏場で余ったそうめんを捨てずに食べたいので、再起動や、パワーアップして帰ってきた意味を込めて名付けました

エコポイントについて教えて！

冷蔵庫の中で必ず残っている少量の野菜を捨てずに消費出来るところがエコです
生ゴミにならずにおかずになるところが環境に優しい

とうべつゆるエコfes tobetsu yuru-eco festival 2025

ソーメンリローテッド



材　料(2人分)

そうめん	2束	ツナ缶	1缶
キャベツ	3枚	ごま油	大さじ1
にんじん	1/3本	だし醤油	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	塩こしょう	少々
ピーマン	2個	かつお節	お好みで
卵	2個		

作り方

(1)そうめんをゆで、冷水でしめて水気を切る
(2)キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマンを食べやすい大きさに切る
(3)フライパンにごま油を熱し、溶き卵を炒めてとりだす
(4)同じフライパンで野菜とツナを炒める
(5)野菜がしんなりしたら、そうめんを加えて炒める
(6)調味料を加えて全体をよく炒め、卵を戻し入れる
(7)器に盛り、かつお節をのせて出来上がり