1品でバランスよく！そうめんチャンプルー

エネルギー:537kcal
たんぱく質:21.8g
塩分:2.7g

そうめんはかためにゆでて、流水でしーっかりもみ洗いしておき、調味した具材に加えたらさっと炒めるだけにするのがくっつかないコツです！

材　料（2人分）

そうめん:3束(150g)
にんじん:1/4 本
玉ねぎ:1/4 個
ニラ:1/2 束
卵:2個
サラダ油:小さじ2
ごま油:小さじ2
★ツナ缶:1缶(オイルごと)
★酒:大さじ1
★和風だしの素:小さじ1
★塩こしょう:少々
かつお節:小1袋

※具は豚バラ肉、スパム、シーフード、キャベツ、もやし、長ねぎ、ゴーヤなどお好みでどうぞ。

【味付けアレンジ】
・鶏ガラスープの素小さじ1＋ゆずこしょう小さじ1or 黒こしょう
・めんつゆ(3倍濃縮):大さじ2

作 り 方

1. にんじんは長さ4cm のせん切りにし、玉ねぎは薄くスライスする。ニラは4cm 長さに切る。鍋にたっぷりの湯をわかしておく。
2. 卵に塩少々(分量外)を加えて溶きほぐし、サラダ油を熱したフライパンに流し入れ、大きく混ぜて半熟状になったら取り出しておく。
3. ②のフライパンにごま油を熱し、にんじんと玉ねぎを入れて2分くらい炒めたら一旦火を止める。
4. そうめんを半分に折って 50 秒ほどゆで、流水でしっかりもみ洗いしてザルにあげる。
5. ③のフライパンに★の材料、ニラ、そうめんを入れてよく混ぜ合わせたら火をつけ、中火でそうめんが温まるまで軽く炒め(炒めすぎに注意！)、卵を戻し入れて炒め合わせる。
6. 皿に盛り付け、かつお節をかける。