

油そうめん

材料 (5 人分)

そうめん	5束
いりこ(小サイズ)	30g
かまぼこ	1/2 本
ニラ	50g
サラダ油	大さじ2・1/2
塩	小さじ1 弱
薄口しょうゆ	大さじ2
水	150 cc



作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを入れて10秒茹でたら火を止める。蓋をして5分置いた後、流水でもみ洗いし、氷水でもみ洗いして水気を切る。
- ② かまぼこは短冊切りにし、ニラの白い部分は小口切り、青い部分は3cmの長さに切る。
- ③ フライパンに油を引き、いりこを焦がさないように炒り、分量の水を加え煮立てたら、塩、薄口しょうゆ、そうめん、かまぼこ、ニラを炒め合わせる。

