



カレー風味で 食欲増進! そうめん チャンプルー

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 667kcal *食塩相当量: 3.0g

材料(2人分)

CO・OP 島原手延べそうめん	カレー粉…………… 大さじ1/2
…………… 3束(150g)	めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ3
たまご…………… 2個	塩、こしょう…………… 各適量
砂糖…………… 小さじ1	小ねぎ(小口切り)、
塩…………… 少々	かつお節…………… 各適量
豚小間切(ひと口大に切る)…100g	ごま油(麺にまぶす用と炒め用)
たまねぎ(薄切り)…………… 1/4個	…………… 大さじ3
にんじん(細切り)…………… 1/3本	
にら(4cm長さに切る)…………… 1/2束	

POINT

そうめんは包材の表示より少し短くきっちり1分でゆでると、炒める際に鍋につかず上手く炒めることが出来ます。

1. そうめんはかために1分ゆでて冷水に取り、水気を切ってごま油大さじ2をまぶしておく。
2. フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、**A**を混ぜた溶きたまごを半熟状に炒めて皿に取り出しておく。
3. **2**のフライパンにごま油大さじ1/2を入れ、**B**を順に加えて炒め、火が通ったらカレー粉と**1**を加えてさらに炒める。
4. 最後にめんつゆを鍋肌から回しかけて混ぜ、塩とこしょうで味を調えたら器に盛り、**C**を散らす。

冷やしておいしい なすの中華風 レンジ蒸し

調理時間
15分

1人分(レシピ1/4量で)
*カロリー: 48kcal *食塩相当量: 1.8g
※冷やす時間を除く

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

なす(斜め薄切り)…………… 3本	しょうゆ…………… 大さじ2
たまねぎ(みじん切り)	CO・OP 鹿児島黒酢
…………… 1/4個	…………… 大さじ1
A ハム(みじん切り)… 2枚	B 砂糖、オイスターソース
ピーマン(みじん切り)… 1個	…………… 各大さじ2/3
にんにく(みじん切り)	鶏がらスープの素(顆粒)… 少々
…………… 1/2個	ごま油…………… 少々

1. 耐熱皿になすを並べ、中央に**A**をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで6分間加熱する。
2. 合わせた**B**をかけ、冷蔵庫で20～30分冷やし、ごま油をかける。

POINT

なすは加熱後、すばやくラップをはずして冷蔵庫で冷やすと変色を抑えられます。

