



そうめんのオイスターソース炒め




2013.6 リビング熊本に掲載しました

1人前 322Kcal 塩分2.1g

●材料(2人分)

そうめん(乾麺)	2束
鶏モモ肉	80g
干しいたけ	2枚
たまねぎ	1/2玉
もやし	1/2袋
にんじん	1/4本
レタス	80g
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
油	小さじ2

●作り方

①		そうめんは固めにサッとゆで、水洗いし、しっかり水気を切る
②		鶏モモ肉は細切りにする。干しいたけは戻してスライス、たまねぎはスライス、にんじん・レタスは千切りにする。レタスは冷水にくぐらせパリッとさせておく
③		酒、みりん、しょうゆ、オイスターソースを混ぜ合わせておく。
④		フライパンに油をひき、鶏モモ肉に焼き色がつくまで焼く。
⑤		干しいたけ、たまねぎ、もやし、にんじんを加え、炒め、調味料を入れる。
⑥		そうめんを加え、サッと炒め合わせて、調味料をからめる。
⑦		水気を切ったレタスと一緒に器に盛りつける。

●アドバイス

☆1皿で野菜が135g摂れます。(1日の野菜の摂取目標量は350gです)

☆夏に残ったそうめんを活用するのにおすすめです。煮麺にされる方も多いと思いますが1度チャレンジしてください。

☆そうめんは少し固めにゆでて炒めるのがコツです。くつつかず、炒めやすくなります。