

# 火炒めそうめん

## 🍴🍴 材料 (4人分)

- ・ そうめん . . . . . 4束
- ・ にんじん . . . . . 1/2本
- ・ トーマン . . . . . 1コ
- ・ ツナ缶 (オイル漬け) . . . 1缶
- ・ 鶏がらスープの素 . . . . 少々
- ・ 塩、こしょう . . . . . 少々



## 🍴🍴 作り方

- ① にんじんは3cmの長さに斜め切りにし、トーマンも同じ様に切る。
- ② そうめんは熱湯でかためにゆで、冷水で洗ってよく水気をきる。
- ③ フライパンにツナ缶の缶汁(油)だけを入れて熱し、にんじんトーマンを火炒める。②のそうめんとツナを加えてよく火炒め合わせ、鶏がらスープの素、塩、こしょうで味をととのえる。



サクサクとしたそうめんも良いですが、火炒めても美味しいそうめん。今回はニラではなくトーマンを使い、最後にゴマ油も加えています。夏にオススメです。  
(\*レシポではニラを使用しました。)

ナカシマ