

春キャベツとタケノコの そうめんチャンプルー



材料 2 人分

そうめん	2束
キャベツ	3～4 枚
茹でたけのこ	40g
鯖缶	1缶
しょうゆ	大さじ 1
塩・こしょう	少々
かつお節	適量
油	大さじ 1

作り方

- ① そうめんをゆでる。冷水にとり、水気をきっておく。
- ② キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ③ 茹でたけのこは2mm程度のスライスに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、キャベツ、茹でたけのこを炒める。
- ⑤ ①と鯖缶を加え、調味し器に盛り付ける。
- ⑥ 最後に上にかつお節をのせる。

* にんじんや炒り卵を加えてもOK