

春キャベツとタケ/コの そうめんチャンブレー



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 ④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。
*にんじんや炒い卵を加えてもOK