



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 3束(150g)	カレー粉..... 大さじ1/2
たまご..... 2個	めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ3
砂糖..... 小さじ1	塩、こしょう..... 各適量
A 塩..... 少々	小ねぎ(小口切り)、
豚小間切(ひと口大に切る)..... 100g	かつお節..... 各適量
B たまねぎ(薄切り)..... 1/4個	ごま油(麺にまぶす用と炒め用)
C にんじん(細切り)..... 1/3本 大さじ3
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できます。

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) 1/4個	CO・OP 鹿兒島の黒酢 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 各大さじ2/3
ピーマン(みじん切り)..... 1個	鶏がらスープの素(顆粒)..... 少々
にんにく(みじん切り) 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。

