

ママパパお役立ちレシピ(油そうめん)

油そうめん

冷やしそうめんもおいしいですが、炒めそうめんもおいしいですよ。

材料（2人分）	
そうめん	2束
豚肉	80g
にら	50g
にんじん	50g
もやし	60g
ピーマン	60g
調味料	
塩	少々
こしょう	少々
めんつゆ	適量



作り方

1. そうめんは硬めに茹で、ざるにとったら水洗いして水気をきっておく。
2. 野菜は食べやすい大きさにせん切りにする。
3. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
4. フライパンに油をひき、ニンニク又はしょうがを炒め、豚肉、人参、にら、ピーマン、もやしを炒める。
5. しんなりなってきたら、茹で上がったそうめんを加え、塩、こしょう、めんつゆで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

栄養バランス（主食・主菜・副菜）のとれた料理です。
野菜はお好みで旬のものを使いましょう。