

# そうめんの夏野菜チャンプル

主食



・ エネルギー	530	Kcal
・ たんぱく質	16.4	g
・ 脂質	19.4	g
・ 糖質	66.2	g
・ 食塩	4.1	g
・ 食物繊維	4.6	g

(1人分)

## 材料 / 4人分

・ (乾)そうめん	300 g	・ 木綿豆腐	1/2 丁
・ 豚バラ肉 薄切り	4 枚	・ 卵	2 個
・ ゴーヤ	1 本	・ 麵つゆ	1カップ
・ 人参	1/4 本	・ 塩	少々
・ 玉ねぎ	1/3 本	・ コショウ	少々
・ オクラ	4 本	・ 油	大さじ1
・ プチトマト	4 個	・ ごま油	大さじ1

## 作り方

- 1 豚バラ肉は一口大に切る。ゴーヤは半分にして種を取り、薄切りにする。
- 2 人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。プチトマトは縦4等分に切る。
- 3 オクラはサッと塩ゆでし、小口切りにする。
- 4 豆腐は水気を切り、一口大にちぎっておく。
- 5 フライパンに油を熱して、豚肉、ゴーヤ、人参、玉ねぎを炒め、豆腐を入れて更に炒める。
- 6 麵つゆ大さじ1、塩、コショウで味を調え、卵を回し入れる。
- 7 仕上げにごま油を回しかけ、皿に広げて冷ましておく。
- 8 鍋に湯を沸かし、そうめんを茹で、流水で洗ってざるに上げて水気を切る。
- 9 器にそうめんを盛り、④を乗せ、オクラ、プチトマトを添えたら、残りの麵つゆをかける。