

料理名 色どりそうめん炒め

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
そうめん たまねぎ にんじん キャベツ コーン ツナ(汁ごと) 水 しょうゆ	2束(200g) 少々 少々 少々 少々 1缶(大) 2ℓ 適量	① たまねぎ、にんじん、キャベツをできるだけ細く千切りする。 ② にんじんから茹で、そのあとに沸騰したら、そうめん、たまねぎ、キャベツを入れて茹でる。 ③ 水を切り、混ぜ、味をつける。(ツナは汁ごと入れる) ④ 盛り付けコーンを乗せる。



※コンロの使用時間【 9 】分

※ 工夫した点

- 細いそうめんを使い、早く茹で上がるようにした。  
 また、そうめんなら小さい子からお年寄りまで食べられると思ったので使った。