



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



自宅で沖縄気分♪ そうめんチャンプルー



一人あたりのエネルギー ???kcal	食塩相当量 ?.?g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

そうめん 100g
ゴーヤ 1/2本
スパム 200g
卵 2個
ごま油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々

■作り方

- ①ゴーヤは種とワタを取り除き、5mm幅に切り、沸騰したお湯に塩小さじ1/2(分量外)を入れ1分程度茹で、ザルにあげて冷ましておく
- ②そうめんを沸騰したお湯で表示時間より30秒短く茹でたら、流水で洗ってぬめりを取り、水気を切ってごま油で和える
- ③スパムは5mm角の拍子木切りにする
- ④中火で熱したフライパンに、⑥を入れ表面に焼き色がついたら①を加え炒める
- ⑤ゴーヤがしんなりしてきたら、卵を溶き入れて炒り、しょうゆと②を加えてよく炒める
- ⑥塩・こしょうで味を調える

cooking memo