

あなごのそうめんチャンプルー

そうめんは最後に茹でることで、くっつかずに調理しやすく、仕上がりがもべったりしません。

調理時間
20分

1人当り
390kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・あなご(生・開いたもの) …… 2尾
- ・そうめん …… 100g
- ・ゴーヤ …… 1/2本
- ・人参 …… 1/6本
- ・サラダ油 …… 大さじ1
- ・ごま油 …… 大さじ1/2



- A
- ・酒 …… 大さじ1
 - ・しょうゆ …… 大さじ1
 - ・こしょう …… 少々

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をスプーンで取り除き、薄切りにする。人参は細切りにする。
- ② あなごは皮を上にして網にのせ、湯をかける。包丁で黒いぬめりをこそげとり、流水で洗ってから水気をふき、1.5cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ゴーヤ、人参、あなごの順に入れ、炒める。いったん火を止める。
- ④ そうめんは半分に折り、表示時間よりも少し短めに茹でる。流水で洗い水気をよく絞る。③に加え、ごま油をまわしかけ、ほぐすように炒め、Aで味をととのえる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る