



『五目そうめん』



《材料（2人分）》

そうめん	150g
キャベツ	150g
にんじん	50g
むきえび	75g
イカ(刺身用)	75g
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
ポン酢	適量
いりゴマ	適量
青じそ(せん切り)	適宜

《作り方》

- ① キャベツとにんじんはせん切りにする。
- ② むきえびの背わたをとり、イカを細く切る。酒、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に湯をわかし、そうめんをほぐしいれる。再び沸いたところへ、①、②を加えかき混ぜながら約2分ゆでる。
- ④ ざるにとり、手早く冷水にさらして器に盛る。青しそを飾る。
- ⑤ ポン酢と刻んだいりゴマをあわせ、つけ汁にする。

☆ 料理のアピールポイント ☆

一つの鍋で簡単にできる。