



そうめんチャンプルー レシピ



沖縄でおなじみの料理といえば、ゴーヤー、トーフ、野菜等のチャンプルー！
なかでも、手軽にできてボリュームたっぷりのレシピが、そうめんチャンプルー！
夏の冷やしそうめん、冬のにゅうめんの他、年中かかせない極うま素麺レシピです！
いつものメニューとひと味がう 沖縄の美味そうめんチャンプルー、お試しください！



そうめんチャンプルー 材料:4人前

zaiyo

- 🍳 手延べそうめん 松の白雪……250g(5束)
- 🍳 肉……200g(牛・豚・ポーク缶詰等)
- 🍳 玉ねぎ……中1個
- 🍳 にんじん……小1本
- 🍳 ピーマン……1～2個
- 🍳 キャベツ……1～2個
- 🍳 ニンニク……2かけ



そうめんチャンプルー(レシピ・作り方)のヒント！
そうめんは茹でた後に、オリーブ油などで混ぜておくとうまくなる。



そうめんチャンプルー 作り方

tukurikata

- 1 そうめんは、かために(約1分程)ゆで、水洗いして水切りする。
- 2 肉は細かく切り、野菜はせん切り、ニンニクも小さく切る。
- 3 油を熱し、ニンニクを炒め、肉、野菜の順に炒めて、塩・こしょう・化学調味料で調味する。
- 4 油を熱し、そうめんを箸でさばきながら手早く炒め、塩・こしょう・化学調味料で調味し(3)とあわせてさっと炒める。
- 5 お好みによりソース、ケチャップ、粉チーズ等入れるととってもおいしくなります。
- 6 また、カレー粉を入れた、カレー味のそうめんチャンプルーも人気があります。