

主食

## そうめんチャンプルー

[1人分] エネルギー：304kcal 塩分：4.6g



### 材料 [4人分]

- そうめん：280g
- 小ねぎ（小口切り）：20g
- 生姜（みじん切り）：大さじ1
- ごま油：大さじ2
- 塩：小さじ1/2
- 白煎りごま：大さじ1

### 作り方

1

そうめんはゆでて、流水でよく洗い水気を切ります。

2

フライパンを温めてごま油を入れ、生姜と小ねぎを炒めます。塩と白ごまを加え、最後にそうめんを入れて混ぜ合わせます。