



セロリの そうめんチャンプルー



野菜をたっぷり取れる、そうめんメニュー



●栄養価 (1人分)
エネルギー 472kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 25.0g
食塩相当量 2.1g

●材料 (1人分)

セロリ	1本 (80g)	ごま油	大さじ1
そうめん	50g	鶏がらだし	小さじ1
鶏ひき肉	100g	塩	少々
にんにく	1片	こしょう	少々

●作り方

- ① セロリは5mm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② そうめんを表記時間通りにゆで、流水で洗いザルに入れて水気を切る。
- ③ フライパンにごま油、にんにくを入れる。セロリ、鶏ひき肉を炒め塩をふる。
- ④ そうめん、鶏がらだしを入れ、さらに炒める。仕上げの塩とこしょうはお好みで。

●アドバイス

- ・ ひき肉の代わりにツナ缶でもおいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1
そうめんをゆでておく。



STEP 2
にんにく、鶏ひき肉、セロリを炒める。そうめん、鶏がらだしを入れて炒める。