

3Rクッキングレシピ

えいようまんてん なつ や さい
～栄養満点の夏野菜☆のこさずいただきます～

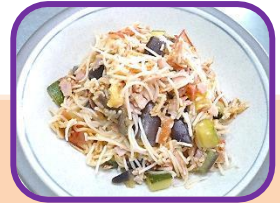
★おすすめポイント★

なつ や さい 夏野菜そうめんチャンプルー

- 手早く作れる、ごちそう風のそうめんです！
- 他の夏野菜（パプリカ、ゴーヤー、トウモロコシなど）や、お家の冷そう庫にあるものでも楽しめますよ！



なつ や さい 夏野菜そうめんチャンプルー



つく かた 【作り方】

ざいりょう にんぽん 材料：6人分

そうめん	500g前後
ナス	2本
トマト	中3こ
ズッキーニ	1本
ベーコン	100g
コンソメか粒	おおよそ 1
塩・こしょう	少々
ニンニク	1かけ
オリーブオイル	適量

- ① ベーコンはたんざく切り、トマト、ズッキーニ、ナスはさいの目に切り、ニンニクはみじん切りにする。
 - ② なべにオリーブオイルをひき、ニンニク、ベーコンをいためる。
 - ③ 火がとおった後、野菜（トマト、ズッキーニ、ナス）を入れ、弱火でいためる。この間、そうめんをゆでる。ふくろの表示時間より30秒短くゆで、ゆでた後、流水でもみ洗いをし、しっかりと水けをきる。
 - ④ ゆでたそうめんをいためた野菜に入れ、塩・こしょう、コンソメか粒を加え、味をととのえる。
- ※そうめんは少し固めにゆでましょう。