

# あなごのそうめんチャンプルー

【390kcal/1人当り】

調理時間  
20分

夏にぴったりのメニューです。

そうめんは最後に茹でることで、くっつかずに調理しやすく、仕上がりもべったりしません。



東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料 (2人分)



あなご(生・開いたもの) …… 2尾  
そうめん …… 100g  
ゴーヤ …… 1/2本  
人参 …… 1/6本  
A [ 酒・しょうゆ …… 各大さじ1  
こしょう …… 少々  
サラダ油 …… 大さじ1  
ごま油 …… 大さじ1/2

## 作り方

1. ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をスプーンで取り除き、薄切りにする。  
人参は細切りにする。
2. あなごは皮を上にして網にのせ、湯をかける。包丁で黒いぬめりをこそげとり、流水で洗ってから水気をふき、1.5cm幅に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ゴーヤ、人参、あなごの順で入れ、炒める。いったん火を止める。
4. そうめんは半分に折り、表示時間よりも少し短めに茹でる。流水で洗い水気をよく絞る。3に加え、ごま油をまわしかけ、ほぐすように炒め、Aで味をととのえる。



## あなごのそうめんチャンプルー

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

