

タイトル (料理名)	そうめんチャンプルー
作 者	Y. W
エコポイント (ごみ減量につながるポイント)	・お昼に残ったそうめん(ひやむぎ)に、冷蔵庫の中の残りものの野菜を加えて、夕食の一品料理にしました。
調理時間の目安	15分
材料・分量	・そうめん(ひやむぎでも可) ・キャベツ他冷蔵庫内の残り物野菜(玉ねぎ、にんじん、アスパラガス他) ・豚肉(ウインナーでも可) ・ごま油、サラダ油 適量 ・塩、こしょう 適量 ・鶏ガラスープの素
作り方の手順	1、フライパンにごま油・サラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める 2、豚肉の色が変わったら、適度な大きさに切ったキャベツ他残りものの野菜を加え炒める 3、火が通ったら、そうめんを加えて、塩・こしょう、鶏ガラスープの素を加え調味し、出来上がり
写真	