

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

そうめんチャンプルー

1人前 329kcal

食塩相当量: 2.1g

調理例



100kcal マイサイズ

親子丼

香り立つ隠だしとふんわりたまご

保存料・合成着色料不使用

とんぼりの素 150g/1人前

材料

マイサイズ 親子丼	1箱	ごま油	小さじ1
そうめん(ゆでたもの)	150g	こしょう	適量
ゴーヤ	30g	鰹節	お好みで

作り方

- ゆでたそうめんは洗ってしっかり水気を切る。
- わたを取って薄切りにしたゴーヤをごま油で炒め、こしょうをふる。
- ②にマイサイズ親子丼を温めずに入れ、①を加えてさっと炒める。お好みで鰹節をトッピングする。



めんつゆを少々加えて炒めるとさらに美味しくなります。