

もちむぎ素麺チャンプルー

冷蔵庫にある残り物の野菜を使っていろいろアレンジできます。麺つゆで味付けするので、パパッとつくれます。

《材料》（4人分）

もちむぎ素麺	4束
豚薄切り肉	100g
玉ねぎ	150g
人参	100g
しいたけ	4枚
エリンギ	2本
オクラ	6本
ごま油	大2
麺つゆ	適量
かつお節	適宜



《作り方》

1. もちむぎ素麺は硬めに茹で上げ、よく水洗いし、ザルにとり水気を切る。
2. 豚肉は2cm厚さに切る。玉ねぎはくし型切り、人参は千切り、しいたけ・エリンギは薄切りにする。オクラはゆでて小口切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・エリンギの順に加えて炒める。
4. もちむぎ素麺・オクラを加えて麺つゆで味付けする。
5. 器に盛り、かつお節をのせる。