

ピリ辛&ナッツの食感が楽しめる

えびとニラのピリ辛そうめん



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

タレはよく混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やしておきましょう!
ピーナッツはゴマにかえてもOK

材料(2人分)

そうめん(乾麺) …… 200g
サラダ海老 …… 80g
ニラ …… 1/2束
ピーナッツ …… 適量

水 …… 100ml
めんつゆ(3倍濃縮)
…………… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ2
A いらごま(白) …… 小さじ2
コチュジャン …… 小さじ1
酢 …… 小さじ1
おろしにんにく
…………… 小さじ1/2

- 1 サラダ海老は尻尾を取る。ニラは3cmの長さに切る。
ピーナッツは粗く砕いておく。
- 2 Aをよく混ぜて冷やしておく。
- 3 鍋に湯を沸かし、そうめんを規定時間茹でる。
茹で上がり15秒前にニラを加え、そうめんと一緒に
ザルに上げて冷水で洗い水気をよく切る。
- 4 器に3とサラダ海老を盛り、ピーナッツを散らして
2をかける。