

春キャベツとタケノコの そうめんチャンプルー



材料 2人分

そうめん	2束
キャベツ	3~4枚
茹でたけのこ	40g
鯖缶(中身と汁)	160g
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	少々
かつお節	適量

作り方

- ① そうめんを人数分ゆでておく。
- ② キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ③ 筍は2mm程度のスライスに切る。
- ④ 鶏ささみをゆでてさいておく。
- ⑤ ①~④をボールであわせて、マヨネーズ・粒マスタードを入れ塩・コショウをふる。
- ⑥ ゆでたそうめんを⑤であえて器に盛り付ける。
- ⑦ 最後に上にかつお節をのせる。