



● エネルギーのもと ● 体をつくるもと ● 体の調子を整えるもと
3つの色があるようにします



そうめんチャンプルー



材料（1人分）

● そうめん	…1束
● ニラ	…1/4束
● ツナ缶	…1/4缶
● 卵	…1/2こ
● 砂糖	…小さじ1/4
油	…大さじ1/2
うす口しょうゆ	…小さじ1/2

作り方

- 1 そうめんは固めにゆでる。
- 2 卵をといいて砂糖をまぜあわせる。
- 3 フライパンに油とツナ缶の油を入れ火にかけ、たまごを入れてふんわりと炒める。
- 4 ③にツナ・ニラ・ゆでたそうめんを加え炒めて、うす口しょうゆをかけまわしニラがしんなりしたらお皿に盛りつける。

→できあがり！

