

とんぶり油そば (2食分)

材料

とんぶり 70g
中華麺(太麺) 2袋
山の芋 適量
メンマ 適量
ゆで卵 適量
細たけのこ 適量
昆布つゆ(または麺つゆ) 大さじ4
ゴマ油 大さじ2
ラー油 小さじ2
酢 小さじ2
オイスターソース 大さじ2

※ネギやゴマを加えてもよいでしょう。

※ゆで卵、細たけのこなどは、煮汁で煮て下味をつけておくともよいでしょう。

煮汁→酒 1 ; 醤油 1 ; みりん 1 の割合で混ぜます。

Point!

名前の割には油っぽくなく、スープが無いので普通のラーメンよりカロリーは抑えめです。

温かいうちにお召し上がりください。

油そば以外でもとんぶりは「パスタ」など麺類に和えても美味しく召し上がれます。



作り方

- ① 中華麺を熱湯に入れ茹でます。
- ② その間に調味料を混ぜます。
(混ぜたあと電子レンジで10秒~15秒ほど温めてもよいです)
- ③ 麺が茹で上がった後、ザルにあけよくお湯を切ります。
- ④ お皿に麺を入れ、調味料をかけます。
- ⑤ お好みの分量で具材を並べたら出来上がりです。