

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# シーチキン®ぶっかけ ～太陽の恵み～

調理時間

15分

1人分

556kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



オクラ

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ オイル不使用  
シーチキン®Lフレーク

# シーチキン®ぶっかけ～太陽の恵み～

## 材料/2人分

はごろもフーズ オイル不使用  
シーチキン®Lフレーク…1缶(70g)  
きざみのり……………適量  
ゆでうどん……………2人前  
なす……………1本  
サラダ油……………大さじ4  
オクラ……………4本  
トマト……………1/2個  
めんつゆ……………200ml

## 作り方

- ①うどんはゆでて水洗いをし、水けをきって器に盛ります。
- ②なすはへたを切り落として5cm長さの棒状に切り、サラダ油を熱したフライパンで表面をこんがり焼きあげます。
- ③オクラは塩少々(分量外)をまぶして板ずりし、熱湯でサッとゆでて冷水にとり冷やします。水けをきり、小口切りにします。
- ④①の上に「はごろもフーズ オイル不使用シーチキン®Lフレーク」、②、③、乱切りにしたトマトを盛り付けます。
- ⑤めんつゆをかけ、きざみのりを盛り付けます。

※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。