

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# シーチキンとなすの 豆乳坦々そうめん

調理時間  
**20分**  
1人分  
約**453kcal**



※写真はイメージです。

※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

夏の旬食材



なす

+

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

つくり方動画はこちら!



# シーチキンとなすの豆乳坦々そうめん

## 材料/2人分

そうめん……………3束(150g)  
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  
粒コーン缶……………1/2缶  
なす……………1本(80g)  
ごま油……………小さじ1  
細ねぎ(刻み)……………適量  
ピーナッツ……………15g  
きざみのり……………適量  
ラー油……………適量

### 〈豆乳スープ〉

塩……………小さじ1/3  
A 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2  
水……………200cc  
無調整豆乳……………200cc

### 〈坦々そばろ調味料〉

B 砂糖……………小さじ1  
みそ……………大さじ1  
豆板醤……………小さじ1/2  
おろしにんにく……………小さじ1/2

## 作り方

- ①なすはヘタを切り落として縦十字に切って水にさっとさらし、元の状態に戻してラップに包む。600Wのレンジで1分～1分30秒加熱し、ラップに包んだまま水にさらす。粗熱が取れたら横1cm幅に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やしておく(豆乳スープ)。
- ③ボウルにBを入れて混ぜる。「はごろもフーズ オイル不使用 シーチキンLフレーク」を液汁ごと加え、粒コーン缶、なすを加えて混ぜる。(坦々そばろ) ※粒コーン缶は液汁を切りましょう。
- ④鍋に湯をわかし、そうめんを入れて袋の表示時間通りにゆで、流水でもみ洗いし、水気を切る。
- ⑤器にそうめんを盛り、豆乳スープをかけ、坦々そばろをのせる。細ねぎ、ピーナッツをちらし、きざみのりをのせ、ラー油をかける。

※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。