

くるりんホットそうめん

ペンネーム

syo. さん （内子町）

材料（2人分）

そうめん	1束
ライトツナまぐろフレーク(味付)	1缶（70g）
卵	1個
とろけるチーズ	50g
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々
サラダ油	適量
そうめんつゆ（ストレート）	適量

〈PRポイント〉

お中元でいただいたそうめんを使って変わった食べ方ができないかと思い、チャレンジしてみました。



Let's cooking!

1. ホットプレートに油を熱し（200℃）、ゆでたそうめんを長く広げて置く。
2. まぐろフレーク、とろけるチーズをのせてこしょうをふる。
3. 溶き卵を流し、全体にくっいたらターナーでくるりと巻く。
4. ホットプレートから取り出し、ひと口サイズにカットして、皿に盛り付けてパセリをふる。
5. そうめんつゆにつけて召し上がれ。