
トマトと魚介のそうめんチャンプルー

〈材料〉	2人分
ミックスシーフード(冷凍)	150g
トマト	1.5個
玉ねぎ 粗みじん切り	50g
おろしにんにく	少々
オリーブオイル 昆布	大さじ1.5
塩こしょう	
バジル	2本



オリーブオイル

〈作り方〉

- 1 ミックスシーフードは解凍して塩こしょうをふってしばらくおき、水気をふきとる。
- 2 フライパンでオリーブオイル 昆布、にんにく、玉ねぎを炒め、にんにくのいい香りがしてくれば1を加えて炒める。
続いてヘタを除いて皮と種ごと粗く切って加え、味を調える。
- 3 そうめんはたっぷりの熱湯で硬めに茹で上げて水気をしっかりきり、オリーブオイルをまぶす。
- 4 2の鍋にそうめん、バジルの葉をちぎって加えて器盛る。

調理時間 15分