



男性料理教室



潮香るハモと 野菜の辛味炒めそうめん添え

出来上がり料理



材料（2人分）

骨切ハモ	150g
タマネギ	1個
ニンジン	小1本
ピーマン	1個
タケノコ	小1個
そうめん	1輪
合わせ調味料	
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
一味唐辛子	
ごま油	
塩	
こしょう	



作り方



- ①骨切ハモを茹でて冷水につける。
- ②タマネギ、ニンジン、ピーマン、タケノコを同じサイズに切り揃える。
- ③調味料をつくる。しょうゆ、砂糖各小さじ1に一味唐辛子を合せて味を調える。
- ④水切りしたハモを③の調味料に漬け込む。
- ⑤そうめんは茹でて一口分にまとめる。
※手のひらをくぼませたところにそうめんを適量取って、菜箸でくるくる巻いて引き抜く。
- ⑥フライパンにごま油をひいて、②の野菜を順に炒め、十分炒めたところで④のハモを調味料ごと入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦器に盛る。そうめんを添えて出来上がり。

ワンポイントアドバイス

そうめんはタンパク質が豊富で低カロリーです。唐辛子をきかせることで食欲が増進します。ハモが手に入りにくい場合は、マダイやイサキなどの白身魚で代用できます。

