

## いかと茄子の素麺チャンプルー



### ▼材料（2人分）

- あおりいか（胴） …100g
- 茄子 …2本
- 半田素麺 …2束
- A：
  - ・塩、こしょう …適宜
  - ・濃口醤油、酒、砂糖 …各大1
- サラダ油 …大2

### ▼作り方

- ① あおりいかは薄皮を除き、格子状に切り込みを入れて2cm角に切る。
- ② 茄子は縦6等分にしてから斜め半分に切り、水に放つ。
- ③ 半田素麺は固ゆでにして水にさらし、ザルにあげる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し①と③を炒め、半田素麺を加えてAを混ぜる。