

そうめんに少し飽きたら、一風変わった皿うどん風にアレンジ。レタスのシャキシャキ感とエビのプリプリ感が楽しめます。

## 海鮮レタス皿うどん風

### 材料（2人分）

レタス…1/2玉 ショウガ…1片 ゴマ油とサラダ油  
…各大さじ1 ゆでたそうめん…1～2束 炒りゴマ  
…適量 エビ…100g イカ…100g サラダ油…小  
さじ1 塩…少々 こしょう…少々 そばつゆ…大さ  
じ2～3 オオバ…4枚

### 作り方

- 1 レタスは大きめにちぎっておく。ショウガはスライスしておく。
- 2 フライパンを熱してゴマ油とサラダ油をひき、ゆでたそうめんを入れて炒りゴマをふる。両面に焼き色がついたら火から下ろし、キッチンバサミで一口大に切って皿に盛る。
- 3 エビは背わたをとり、背中から開いておく。イカはそぎ切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、ショウガ、エビ、イカを入れて、塩、こしょうをし、ざっと炒める。レタスを加えて混ぜ、仕上げにそばつゆを注ぐ。
- 5 2にかけて、オオバを散らせればできあがり。

2007. タキイ最前線 秋号



※詳細はタキイのホームページをご覧ください。 <http://www.takii.co.jp>