

☆簡単メニュー☆

どんな麺とも相性バッチリ！

☆肉味噌ジャージャーそうめん

【材料】大人2人子ども1人分 【作り方】

- ・そうめん 5束
- ・ごま油 大さじ1
- ・にんにく 1/2片
- ・長葱 1/2本
- ・豚挽肉 150g
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・味噌 大さじ2
- ・水 1/2カップ
- (片栗粉) (小さじ1)
- ・胡瓜 1本

- ①にんにく、長葱はみじん切り、胡瓜は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、長葱を炒め香りが出たら豚挽肉を加えてよく炒める。
- ③調味料と水を合わせ、②に加えて味を馴染ませる。
(必要なら同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける)
- ④そうめんは表示時間通りに茹で、流水でもみ洗いし、よく水気を切る。
- ⑤④を皿に盛り、③と胡瓜をのせる。



うどんや中華麺でもおいしいですよ！
大人はお好みで味噌に豆板醤を加えても♪
肉味噌は作り置きして、冷凍庫で保存
(2週間くらい)もできます。

献立例

肉味噌ジャージャーそうめんは、
サラダ、汁物と組み合わせて！