

☆簡単メニュー☆

そうめんを使って！肉と野菜と一緒に食べよう♪

☆満点 ソーメン



【材料】大人2人分、子ども1人分

- ・ そうめん 4～5束(1束50g)
- ・ もやし 1袋
- ・ 豚挽肉 200g
- ・ なめ茸 1瓶(120g)
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ にら 1/2束
- ・ トマト 1個
- ・ めんつゆ 2カップ(表示割合)

【作り方】

- ① フライパンに豚挽肉、なめ茸、ごま油を入れて混ぜ合わせ、火をつける。
- ② ①がパラパラになってきたら、1～2cmに切ったにらを加えて更に炒め、水気をとばす。
- ③ 希釈しためんつゆに1cm角に切ったトマトを入れる。
- ④ たっぷりの湯を沸かし、そうめんを入れて沸騰したらもやしを入れ、再度沸騰したら1分位茹でて、水で洗い、ぬめりをとり、ザルに上げて水気を切る。
- ⑤ 器に④を盛り、②をのせ、③をかける。



- ・ にらのかわりに万能葱、オクラ、青菜など、お好みの野菜を使ってアレンジできます。
- ・ 味付けいらずで、そうめんと肉、野菜と一緒に食べられる1品です。

味が薄い場合は醤油を少し足してください。

