



夏野菜を使って麺料理

# ☆野菜そばろ麺



【材料】大人2人分、こども1人分

- |     |                   |                    |
|-----|-------------------|--------------------|
| (A) | ・ そうめん            | 4~5束<br>(200~250g) |
|     | ・ ごま油             | 適宜                 |
|     | ・ 油               | 大さじ1               |
|     | ・ なす              | 2本                 |
|     | ・ 玉葱              | 1/4個               |
|     | ・ 鶏挽肉             | 120g               |
|     | ・ 酒               | 大さじ2               |
|     | ・ 味噌              | 大さじ1               |
|     | ・ めんつゆ<br>(ストレート) | 大さじ2               |
|     | ・ 砂糖              | 小さじ1               |

【作り方】

- ①なすは1cm角、玉葱は粗みじんに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①をしんなりとするまで炒め、さらに鶏挽肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ③合わせた(A)を加え、絡めながら加熱する。
- ④そうめんを茹で、流水でもみ洗いをし、水気をよく切ってごま油を絡める。
- ⑤器に④を盛り、③をかける。



大人はお好みで、一味唐辛子をか  
けたり、みょうがを添えても♪

献立例

野菜そばろ麺は<主食>兼<主菜>なので、  
レタスとトマトのスープと組み合わせて!

