



夏野菜を使って麺料理

☆野菜そばろ麺

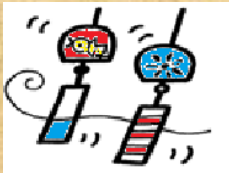


【材料】大人2人分、こども1人分

- | | | |
|-----|-------------------|--------------------|
| (A) | ・ そうめん | 4～5束
(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
(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！

