

ならいしば

夏も元気に★スタミナそうめん

肉みそ（5人分）

○材料

ひき肉 100g なす 90g 青ねぎ 50g
にんにく 0.5g ごま油 小さじ 1

調味料 a

しょうが汁 小さじ 1 (固形量10g)
しょうゆ 大さじ 1 砂糖 大さじ 1
みりん 大さじ 1/2 酒 大さじ 1/2
味噌 大さじ 1/2



○作り方

- ① なすは 5mm 程度の角切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンを加熱し、ごま油を入れてひき肉・なす・にんにくに火が通るまで炒める。〔弱火から中火〕
- ③ なす・ひき肉に火が通ったら、ねぎと調味料 aを合わせフライパンに加える。
〔弱火から中火〕
- ④ 汁気がなくなるまで炒める。

そうめん（5人分）

○材料

そうめん 5束
水 鍋に8割

○作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かす。そうめんをさばきながら入れゆでる。
ざるにあげて洗う。
そうめんはとても熱くなっているので、触る時は要注意！
麺が伸びないようにお湯を素早く捨て、3回程水を取り替えながら
もみ洗いする。
- ② そうめんを氷水などで冷やす。水をきりながら器に盛りつける。

トッピング (5 人分)

○材料

きゅうり 1 本
ミニトマト 15個
ゆで卵 2個

(ゆで卵は卵が浸かるくらいのお水を加えたお鍋で加熱、沸騰してから 12 分間茹でる。(茹で上がった後冷水につけておく)

○作り方

- ① きゅうりは斜め千切りに、ミニトマトはヘタをとる。
冷ましたゆで卵の殻を剥いてゆで卵カッターでスライスする。

市販の味付きもずく・おくら・ながいもなどのねばりのある食材をトッピングしてもおいしいです！

めんつゆ (5 人分)

○材料

しょうゆ 大さじ2杯
みりん 大さじ2杯
かつおだし 120CC

○作り方

だしと調味料を鍋に入れ、加熱してみりんのアルコール分をとばす。
冷たくしておく。

盛り付け

器にそうめんを盛り付ける。

中央に肉味噌を盛り、トマト、きゅうり、ゆで卵を周りに盛りつける。

つゆをそうめんの周りをふち取るようにかける。

* つゆはそえても OK !

完成！

