



ゲンキ レシピ

坦々そうめん

○調理時間:15分

○エネルギー:約580kcal ○塩分量:約3.2g(1人分)

ピリ辛の肉みそが食欲を刺激

そうめんにも肉みそをのせた坦々
麵風のそうめんです。肉みそ
は、豆板醬を炒めるときに輪切
り唐辛子も加えれば辛味が強く
なります。冷蔵庫で1週間程度
保存できるので予め作っておく
と便利です。



材料(2人分)

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ● そうめん ……200g | ● 豆板醬 ……小さじ1 | 〔たれ〕 | ○ 麵つゆ(ストレート) |
| ● ゆで卵 ……1個 | ● みそ ……大さじ1/2 | | ○ ……1/2カップ |
| ● きゅうり ……1/2本 | ● 砂糖 ……少々 | ○ ラー油 ……大さじ1 | |
| ● 豚ひき肉 ……70g | ● サラダ油 ……小さじ1 | ○ 練りゴマ ……大さじ1 | |
| | | ○ 酢 ……小さじ1 | |

作り方

- ゆで卵は半分に切り、きゅうりは千切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱して豆板醬を入れ、香りがしてきたら豚ひき肉を加えて炒める。さらに、同量の水(分量外)で溶き伸ばしたみそと砂糖を加えて、水気がなくなるまで炒める。
- そうめんは沸騰した湯で袋の表示の時間どおりゆで、しっかりもみ洗いして流水で冷やす。
- 小さめのボウルにたれの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- 器に麺を入れ、ゆで卵、きゅうり、肉みそをのせ、たれを回しかける。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～