

うまいレシピ

牛ひき肉

ジャージャーそうめん

辛くないのでお子様から大人まで楽しめる！肉みそをシャキシャキの野菜にからめて。驚くほど簡単なのに、ボリュームたっぷりです。肉も野菜もしっかり食べられる、お助けレシピです。辛みを足したい場合は、ラー油をかけてお召し上がりください。



材料(2人分) 調理時間約25分

牛ひき肉 150g

にんにく(みじん切り) 1/2かけ

しょうが(みじん切り) 1/2かけ

【A】酒大さじ1、甜麺醤小さじ2、しょうゆ小さじ1、
砂糖小さじ1、鶏ガラスープの素小さじ1/4、
水大さじ1、片栗粉小さじ1/2

きゅうり 1本

トマト 1個

卵 1個

そうめん 4把(200g)

ごま油 小さじ1

【B】めんつゆ(2倍濃縮) 60ml

水 60ml

【作り方】

1. きゅうりは5cm長さのせん切りにし、トマトは1.5cmの角切りにする。卵は沸騰したお湯で8分茹でて半熟の茹で卵をつくる。
2. フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがたったら牛ひき肉を加えて、肉に火が通るまで炒める。
3. 【A】の調味料を加え汁気がなくなるまで炒め合わせ、肉みそを作る。
4. そうめんはゆでて冷水で洗い、水気をきり、ごま油をまぶし、器に盛る。きゅうり・トマトを散らし、肉みそをのせ、【B】を合わせたつゆをかける。半熟卵を半分に切りのせる。