



7月9日 3年生



レタスと肉味噌の麺 ちくわともやしのだらこマヨかけ

【レタスと肉味噌の麺】

<材料・2人分>

- ◎豚ひき肉 125g ◎長ネギ 1/4本 ◎しょうが 1/2かけ ◎にんにく 1/2かけ
◎ごま油 大さじ1 ◎うどん 2玉 ◎レタス 2~3枚 ◎トマト 1個 ◎白髪ねぎ 少々
【A】◎甜麺醤 大さじ1 ◎しょうゆ 小さじ2強 ◎豆板醤 小さじ1/2 ◎酒 大さじ1
◎水 1/4カップ
【B】◎塩 少々 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした長ネギ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加え炒め、【B】で味を整える。
- ② ①に【A】の調味料を入れ、とろりとするまで煮込む。
- ③ レタスは千切り、トマトは薄い半月切りする。湯通ししたうどんに、レタス、トマト、肉みそを載せ、仕上げに白髪ねぎを散らす。

【ちくわともやしのだらこマヨかけ】

<材料・2人分>

- ◎もやし 1/2袋 ◎ちくわ 1・1/2本 ◎たらこ 1/4腹 ◎塩 少々
【A】◎マヨネーズ 適量 ◎だし汁 適量

<作り方>

- ① もやしは熱湯で、さっと茹で、ざるに入れて塩を少々混ぜる。竹輪は細切りにする。
- ② たらこは薄皮から中身だけを取り出し【A】と混ぜる。
- ③ もやしを冷めたら竹輪と和え、②をかける。