

夏のスタミナ・ジャージャー麺



材 料 2人分

そうめん…………… 3束
豚ひき肉…………… 120g
青ねぎ（小口切り）…………… 小1本
土生姜（みじん切り）…………… 1かけ
タカの爪（細かい輪切り）…………… 小1本
乾燥にんにく…………… 4枚
油…………… 大さじ1/2

調味味噌（あらかじめ合わせておく）
赤味噌…………… 大さじ1・1/2
テンメンジャン…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1

じゃが芋…………… 1/2個
人参…………… 適量
ミニトマト…………… 4個

セロリ…………… 小1/2株
ごま油…………… 少々
塩・こしょう…………… 少々

作り方

- ① そうめんはたっぷりのお湯で湯がいて冷ましておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、乾燥にんにく（生のにんにくでも構いません）と、種を取り除き細かく輪切りにしたタカの爪を炒め、乾燥にんにくがきつね色になったら土生姜、豚ひき肉を炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったらねぎを加え、調味味噌を加えて再び炒めて冷ましておく。
- ④ じゃが芋、人参は洗って、皮をおきせん切りにしてそれぞれさっとゆでておく。じゃが芋はゆがいた後、流水でさっと洗って水を切っておく。
- ⑤ セロリはスジをとってせん切りにして熱したフライパンにごま油を引いて炒める。塩・こしょうで味付けする。
- ⑥ お皿にそうめんを盛り付け、それぞれの具を盛り付ける。