

夏休み、
家族みんな
で
もりもり

こってり派の中華そうめん



《材料》 1人分

そうめん	2束
豚バラ切り落とし	} お好みの量
ニラ	

タレの材料

醤油	} 各大さじ1
オイスターソース	
ごま油	
砂糖	
おろしにんにく	小さじ1

細ねぎ (万能ねぎ)	} 各適量
すりゴマ	

《作り方》

1. タレの材料をボウルに入れて混ぜておく。
2. 細ねぎは小口切りに、豚肉、ニラは3センチほどの食べやすい大きさに切っておく。
3. そうめんを茹で、冷水で洗い水をきる。
4. 同じ鍋でニラ、豚肉をさっと湯がく。
5. 1. に3. のそうめんを入れ、タレとからめる。
6. 5. のそうめんを器に盛り、その上に豚肉、ニラ、細ねぎ、すりゴマをのせてできあがり。

おいしいそうめんの茹で方

- ★ 1人前2束 (100g) に対し1リットル以上のお湯をわかす。
- ★ 沸騰したお湯に、麺をばらしながら入れる。再び沸騰するまでは強火にしておく。沸騰後はふきこぼれないように火力を調整する。
- ★ ゆで時間は、そうめんが入っていた袋に記載されている時間が目安。(1分30秒～2分程度)
- ★ ゆであがった麺をすばやくザルに移し、冷水を流しながらよくもみ洗いする。

豚ニラ炒め

残った豚肉とニラで
もう一品♪

1. 豚肉とニラを炒める。
2. オイスターソース：醤油：お酒：みりん (2:2:1:1) を加えて軽く炒めてできあがり。

