

肉そぼろそうめん

「夏はあっさりそうめん」という食事は多くありませんか。そうめんは、単品献立になりがち。少しピリ辛の肉そぼろがおかず替わり。いつものそうめんに変化をつけてみましょう



《栄養価：1食分》

エネルギー	489kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	15.6g
炭水化物	65.8g
食塩相当量	4.3g

《2食分》

そうめん	2束	生姜(卸す)	1かけ
豚ひき肉	100g	砂糖	大さじ2
豆板醤	少々	醤油	大さじ1.1/2
料理酒	大さじ1	片栗粉	大さじ1
油	適量	玉ねぎ(卸す)	1/2個
茄子	1本		
葱	1本		



①ひき肉、生姜、豆板醤、砂糖、料理酒、醤油を油のひいたフライパンで炒める。



②肉の色が変わったら、角切りにした茄子、玉ねぎを加える。

茄子は角切りにして、水にさらしておきます

③ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

④ゆがいたそうめん③と刻んだ葱を添える。