



8/8 (水) ガッツリもりもり! そうめん (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

- 豚バラ薄切り肉：100g
- 塩・こしょう：各適量
- 片栗粉：適量
- サラダ油：大さじ1
- もやし：100g
- ニラ：30g
- 塩・こしょう：各適量
- チョーコーえびつゆ：大さじ1
- そうめん：2束
- 大葉：3枚
- ミニトマト：4個
- A {
 - チョーコーえびつゆ：100ml
 - 水：100ml
 - 梅肉：大さじ1

- ① 豚肉は1cm幅くらいに切り、塩・こしょうをふって、片栗粉をまぶす。
- ② ニラは5cm長さのざく切りにして、大葉は千切りにする。ミニトマトは3等分の輪切りにする。
- ③ そうめんは袋の表示通りに茹で、水気を切る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒め、白っぽくになったら、もやし・②のニラを入れて軽く炒め、塩・こしょうをふる。最後にえびつゆを鍋肌にそって加え、全体に絡める。
- ⑥ 器に③のそうめんを盛り、その上に⑤をのせ、②の大葉を飾り、周りにミニトマトをちらす。食べる直前に④のつゆをかけていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。