



2019年

you
me
食材提供



7/31 (水) 豚肉の味噌マヨそうめん (福岡 由香さん)

(材料 2 人分)

- そうめん：2束
豚こま切れ肉：100g
A { 塩・こしょう：各少々
おろしにんにく：1かけ分
おろし生姜：1かけ分
なす：1本(120g)
トマト：1個(150g)
ごま油：大さじ1 1/2
(仕上げ) 小ねぎ：適量
(味噌マヨソース)
B { 味噌：小さじ1
マヨネーズ：大さじ1
濃口醤油：大さじ1/2
酒：大さじ2
はちみつ：小さじ1
(つゆ)
C { チョーコー飛魚つゆ：100ml
水：100ml

- ① 豚肉は 2cm くらいの食べやすい大きさに切り、A を加えてよくもみ込む。なすは一口大に切って、水にさらし、ザルに上げ、水気を切っておく。トマトは一口大に切る。
- ② ボウルに B を加えて混ぜ合わせ、別のボウルに C を混ぜ合わせて冷やしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を炒め、色が変わってきたら、①のなすを炒め、豚肉に完全に火が入ったら、①のトマトと②の味噌マヨソース(B)を加えて、サッと全体を混ぜ合わせる。
- ④ そうめんは袋の表示通りに茹で、流水でよくもみ洗いして、しっかり水気を切り、器に盛って、③を横に添える。
- ⑤ ④のそうめんに、②のつゆ(C)をかけ、小ねぎの小口切りを散らす。

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。