



1/21 (金) 黒担々そうめん (加藤 奈美さん)

(材料1人分)

- A { 豚ひき肉：80g
チョコー醤油黒ごまドレッシング：大さじ1
甜麵醬：小さじ1/2
コチュジャン：小さじ1/2
豆板醬：小さじ1/2
おろし生姜：小さじ1/2
ごま油：小さじ1/2
- B { 水：100ml
牛乳：200ml
鶏がらスープの素：小さじ1/2
そうめん：1束
チョコー醤油黒ごまドレッシング：大さじ2

(トッピング)

- 長ねぎ(斜め切り)：5cmくらい
ラー油：お好みで

- ① ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油・おろし生姜を加えて火にかけ、香りが立ってきたら、①を加えて木べらでほぐしながらパラパラになるように炒める。
- ③ 鍋にBを入れて火をつけ、中火で時々混ぜる。
- ④ ③の鍋にそうめんを入れ、沸々と沸騰してきたらごまドレッシングを加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤ 器に④を入れ、②をその上にのせて、長ねぎを添え、お好みでラー油をかける。