

中華風夏野菜の和えそば



材料 2 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
中華麺	2玉		
豚ひき肉	100g	香菜	少々
にんにく	15g		
なす	40g		
パプリカ	30g		
エリンギ	20g		
油(またはごま油)	大さじ1/2		
<調味たれ>			
きのこつゆ	1/2カップ		
豆板醤	小さじ1		
穀物酢	大さじ1		

作り方

- ①中華麺は茹でて水にさらし、ザルに上げておく。
- ②にんにくはみじん切りに、なす、パプリカ、エリンギは粗みじんに切る。
- ③なす、パプリカ、エリンギを油で炒め、火が通ったら調味たれの半量を加えて軽く炒める。
- ④残りの調味たれを豚ひき肉とにんにくに和え、よく混ぜたら炒める。
- ⑤器に麺と具材を盛り付け、香菜を添えたら出来上がり。

料理特徴

夏野菜を使った中華風和えそばです。豆板醤のピリリとした辛味が食欲をそそります。