



肉味噌そうめん

いよいよ梅雨シーズンに突入しました。じめじめしてなんとな〜くだるい・・・食欲が進まない・・・なんてことはありませんか？ 今回は「肉味噌そうめん」を作りました。簡単で美味しいそうめんを食べて、じめじめ気分を吹き飛ばそう！

ワンポイントアドバイス

今回はダイケアプランターで作った野菜（ナス・トマト・ピーマン・ねぎ・しそ）を肉味噌の中に刻んで入れました。野菜も沢山入れて栄養バランスを整えても良いですね。

材料 1人分

・そうめん	1束	【肉味噌の材料】	
		・ひき肉	80g
		・砂糖	大さじ1/2杯
		・みそ	小さじ1杯
		・にんにく（チューブでもOK）	小さじ1杯
		・だししょう油	大さじ1杯
		・みりん	大さじ1/2杯
		・水	50ml



次回はオススメメニュー「ハヤシライス」を作るよ

作り方

- ① フライパンに肉味噌の材料を全部入れて、水気がなくなるまで煮ます（余裕のある時は、フライパンに油を引き、肉と刻んだ野菜を炒めて調味料を入れて煮ます）
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かして、そうめんを茹でます
- ③ ザルに空けて、冷たい水でそうめんを洗います
- ④ 水気を切って、器に盛り付けたら出来上がり☆

