

なすたっぷりジュージャー麺風

1人分
216
Kcal



Hint!

今が旬のナスをたっぷり使った肉味噌を、こんにゃくそうめんに合わせて一皿です。温かくしても、冷たくしてもおいしいこんにゃくそうめんは和・洋・中と料理を選ばずに気軽にお使い頂けます。

【材 料】4人分

こんにゃくそうめん	2袋
ナス	5本
豚ひき肉	200g
しいたけ	6枚
パプリカ(赤)	1/2個
生姜	薄切り3枚
ねぎ	1本
万能ねぎ	5本

調味料

テンメンジャン	大さじ3
トウバンジャン	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2



こんにゃくそうめん
をつかっています!

※テンメンジャンとトウバンジャンは、中華調味料品コーナーにあります。

【作り方】

※こんにゃくそうめんは袋ごと熱湯に入れ、温めておく。

- ① テフロンのフライパンに油をひき、みじん切りにした生姜、ねぎを炒める。
続いて豚ひき肉を入れ炒め、そこにみじん切りにした、しいたけをくわえる。
- ② ナスを縦にうす切りにして①に加え炒める。パプリカも角切りにして加える。
- ③ 片栗粉以外の調味料を加えて、味を調え、片栗粉の水溶きを加えてとろみをつける。
- ④ 水分を良くきったこんにゃくそうめん③の肉味噌をかけ、ごま油をまわしかけ、上に万能ねぎをちらす。

【レシピの栄養成分】1人分

エネルギー	216kcal
たんぱく質	12.2g
脂 質	12.8g
炭水化物	16.7g
ナトリウム	298mg