



野菜も一緒に食べちゃおう

みそつけ麺



暑い日に食べたくなるね！

【材 料】4人分

生中華麺	4玉(480g)	
豚もも肉	100g	千切り
おろしにんにく	小さじ1	
長ねぎ	35g	みじん切り
にんじん	55g	千切り
たけのこ	60g	千切り
もやし	200g	
ニラ	30g	3cmカット
長ねぎ	55g	小口切り
サラダ油	大さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
豆板醤	小さじ1/2	
みそ	120g	
水	600cc	
ガラスープの素	大さじ2	
八角	少々	



【作り方】

- ①サラダ油を熱し、おろしにんにくとみじん切りの長ねぎ、豆板醤を炒め香りを立たせる
- ②半量のみそを加え炒めたら、水・ガラスープの素八角を入れて煮る
- ③にんじんとたけのこを加え火が通ったら、もやしと残りのみそ、調味料を入れる
- ④煮立ったらニラと小口切りの長ねぎを入れ、味を調え仕上げる
- ⑤生中華麺は、たっぷりの湯で茹でて、流水で洗い水気を切ってサラダ油大さじ1(分量外)をまぶす
※ごま油でも風味があって美味しいです