

レシピ名	肉ともろみ味噌のそうめん		
調理時間 (2人分)	約 15 分	調理コスト (2人分)	500円
作り方(2人分) ① そうめんをゆがくお湯を沸かす。 ② 麺つゆと片栗粉を耐熱皿で混ぜ、ふつふつするまでレンジで加熱 氷水を少しずつ入れながら混ぜる ③ きゅうりを千切りにし、塩でもみ置いておく ④ 豚肉を2センチ角、しいたけを薄切りにする ⑤ フライパンに豚肉と酒を入れた後、火をつけて炒める ⑥ 豚肉に火が通ったらしいたけを入れ、しんなりするまで炒める ⑦ しょうが・もろみ味噌を入れ、弱火で約1分炒めて火を消す ⑧ そうめんをゆで、皿にもる。水気を切ったきゅうりをのせ、⑦を盛りつける	食材名	分量 (2人分)	
	そうめん	2束	
	豚薄切り肉	100g	
	しいたけ	2個	
	きゅうり	1本	
	小ねぎ	1本	
	しょうが (すりおろし)	小さじ半	
	もろみみそ	大さじ2	
	塩	小さじ4分の1	
	酒	大さじ2	
	麺つゆ(4倍)	大さじ2	
	片栗粉	小さじ半	
	氷水	110ml	
★アピールポイント(工夫した点、特徴、PR項目など) 南島原のもろみ味噌を使って、さっぱり美味しいそうめんの料理を作りました。			

