

豆乳担々そうめん

<材料> 2人分

	鶏ひき肉	100g	
	きくらげ（乾燥）	2g	※生きくらげの場合 30g
A	ごま油	小さじ1	
	にんにく（みじん切り）	小さじ1	
	しょうが（みじん切り）	小さじ1	
	豆板醤	小さじ1/2	
B	水	100cc	
	鶏がらスープの素	小さじ1	
	酒	大さじ1	
C	しょうゆ	小さじ2	
	無調整豆乳	100cc	
	白練りごま	大さじ2	
	こしょう	少々	
	そうめん	200g	
	チンゲン菜	1/2株	
	もやし	60g	



<作り方>

1. きくらげは水で戻し、5mm角に切る。Cを合わせておく。
チンゲン菜は食べやすい大きさにき切る。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、弱火で香りが出るまで炒める。
豆板醤を加え、香りが出たらひき肉を加え炒める。
Bときくらげを加えて2～3分煮る。
C加え、こしょうで味を調える。
3. 表示通りにそうめんを茹で、ザルにあげ、流水で粗熱を取り、
氷水に入れてもみ洗いをする。一緒にチンゲン菜ともやしも茹でる。
4. そうめんとつゆを別々に盛り、つけていただく。

<MEMO>

- ・お好みでラー油やすりごまをかけても。
- ・中華麺（細麺）でも。ひき肉を豚ひき肉にすると、相性抜群です。

いがぐり風コロッケ

<材料> 4～5個分

じゃがいも	200g
玉ねぎ	60g
サラダ油	小さじ1/2
ハム	2枚
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
プロセスチーズ	20g
薄力粉	小さじ2
卵	1/2個
そうめん	30g



<作り方>

1. じゃがいもは皮をむき、3cm角に切り、竹串がスーッと通るまで茹でる。
熱いうちにつぶし、塩・こしょうをする。
ハムは1cmの色紙切りにする。そうめんは2cmくらいの長さに折る。
玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒める。
プロセスチーズは4～5等分に切る。
2. じゃがいもにハムと玉ねぎを混ぜ、真ん中にチーズを入れて球状にする。
薄力粉⇒卵⇒そうめんを順につけ、形作る。
3. 180℃に熱した油で転がすように揚げる。

<MEMO>

- ・プロセスチーズはキャンディ状のものでも。