

食べて健康

夏といえば、さっぱりと冷たいそうめんが定番ですが
たまにはしっかり味のあたたかつゆで頂く
ピリ辛そうめんはいかがですか♪

『ニラとひき肉のつけそうめん』

～ニラの効能～

ニラの強い香りの成分は硫化アリルといい、
ビタミンB1の吸収率を高めエネルギーの代謝を促進します。
血行の促進、胃腸の働きを助け、
風邪の予防回復にも効果があります。



★★材料（2人分）★★

そうめん	200 g
豚ひき肉	150 g
にら	1束
赤唐辛子	1、2本
しょうがのすりおろし	適宜
酒	大さじ2
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
水	1と1/3カップ

★★作り方★★

- ① 赤唐辛子はへたを切り、種を出して小口切り。にらはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉と赤唐辛子をひき肉の色が変わるまで炒める。
- ③ 肉の色が変わったら酒と水を入れ、煮立ってきたらアクをとり、みりん、しょうゆを加え、再び煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。
- ④ にらを加え、しんなりしたら一人分ずつ器に盛る。
- ⑤ そうめんはゆで、一口分ずつお皿に盛りつける。

そばろつゆをそうめんにつぶりとつけていただきます♪
つゆにはお好みでしょうがのすりおろしを加えてもおいしいですよ