

## 手作りレシピ

# ピリ辛なすの ジャージャーそば

【1人分：634kcal】



## 材料(4人前)

そば(ゆで) ……	800g (1人分200g)
豚ひき肉 ……	160g
なす ……	180g
ねぎ ……	30g
しょうが ……	5g
にんにく ……	1.5g
しそ ……	4g
ごま油 ……	小さじ1
水 ……	40g
調味料A	
┌ 醤油 ……	大さじ1と小さじ1/3
└ 三温糖 ……	大さじ1
└ 豆板醤 ……	0.4g

## 作り方

- ①しょうが、にんにく、ねぎはみじん切り、なすはくし型に切る。しそはせん切りにして水にさらしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにく、ねぎを炒める。
- ③ひき肉、なすを加えさらに炒め、水を加えて煮る。
- ④全体に火が通ったら、調味料Aを加え調味する。
- ⑤しそは水気をきり、茹でたそばは水で冷却する。
- ⑥そばの上に、④としそをのせる。

## ～POINT～

なすは加熱し過ぎると色が悪くなるため、さっと炒め、煮過ぎないようにする。