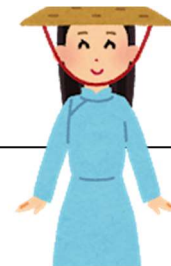






いつも違う食べ方も…

# そうめん de フォー



## 【材 料】4 人分

サラダ油	小さじ 1	
豚ひき肉	70g	
玉ねぎ	1/2 個	スライス
にんじん	1/4 本	千切り
もやし	1/2 袋	
にら	30g	2 cmカット
水菜	60g	2 cmカット
そうめん	60g	半分に折る
ナンプラー	大さじ 2	
スープ	4 カップ	
(水 4 カップに固形コンソメ 2 個)		
バジル粉	少々	

## 【作り方】

- ①そうめんを固めに茹でておく
- ②サラダ油で豚ひき肉と玉ねぎを炒め、豚ひき肉に火が通ったらスープを加える
- ③にんじん、もやしも加えてさらに煮る
- ④にんじんが半煮えくらいになったら調味し、にらと水菜も加え煮る
- ⑤①を加えて煮立ったら、仕上げにバジル粉を入れる



今回は手軽なそうめんで紹介しましたが、本格的に米粉麺でも作ってみてください