



K o n g e t s u n o r e s h i p i

# キャベツ入り肉みそのジャジャ麺風

## 調理のポイント

キャベツをたくさん使用して、肉みそと2種類の食感を楽しめるようにしました。夏らしくそうめんを使用し味もピリ辛にしました。少ない食材で美味しく簡単に作れるようなレシピです！

食物栄養学科2年 木村 結花さん  
食物栄養学科2年 葛原 朱音さん



●エネルギー 670kcal ●塩分4g ●調理時間 30分

## 材料(1人分)

そうめん(乾) ……………80g  
ごま油 ……………小1  
＜肉みそ＞  
キャベツ ……………150g  
豚ひき肉 ……………50g  
万能ねぎ ……………1本  
ごま油 ……………小1  
みそ ……………大1  
砂糖 ……………大1/2  
醤油 ……………小1  
みりん ……………大1/2  
コチュジャン ……………小1/2

## ＜トッピング＞

キャベツ ……………30g  
卵黄 ……………1個分  
白ごま ……………小1/2



## 作り方

- ①肉みそ用のキャベツはみじん切り、万能ねぎは小口切りにし、トッピング用のキャベツは細い千切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- ②ごま油を熱し、ひき肉を炒める。
- ③みじん切りのキャベツと万能ねぎを加えて炒め、肉みそ用の調味料を加えてさらに炒める。
- ④そうめんを茹でて水で冷やしよく水気を切ってごま油をまぶす。
- ⑤皿にそうめんを盛り付け、せん切りキャベツと肉みそを添え、上に卵黄のをせた後、白ごまをふり完成。