

# 食べたらず元気!! 秦野ざんまいませそば

渋沢小学校 5年 <sup>もろほし</sup>諸星 <sup>けい</sup>慧

使った特産物：そば 青パパイヤ 長ねぎ

材料	4人分
そば(乾麺)・4人分(400g)	酒・・・・・・・・・・小さじ1
青パパイヤ・・・・・・・・250g	みりん・・・・・・・・・・小さじ1
なす・・・・・・・・・・180g	砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
豚ひき肉・・・・・・・・250g	しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
しょうが・・・・・・・・1片	めんつゆ(4倍濃縮)・大さじ4
オクラ・・・・・・・・・・4本	
長ねぎ・・・・・・・・・・1本	
米油・・・・・・・・・・小さじ1	
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ	



## 【作り方】

- ① 野菜を切る。
  - ・ 青パパイヤは1cm角に切り、10分水にさらし、水気を切る。
  - ・ なすも1cm角に切り、水にさらして水気を切る。
  - ・ しょうがはすりおろす。
  - ・ オクラとねぎは小口切りにする。
- ② そばをゆでる。ゆであがったら冷水で洗い、ぬめりを取り、水気を切っておく。
- ③ フライパンに米油、しょうがを入れ、火にかける。
- ④ しょうがの香りがしてきたら、ひき肉、塩を入れ軽く炒める。
- ⑤ 肉の色が変わってきたら、なす、青パパイヤを加え炒める。
- ⑥ 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、めんつゆを入れ、具に火が通るまで炒めて煮る。
- ⑦ そばを盛り付け、⑥のをせ、オクラとねぎを添える。  
※味が薄く感じる場合は、好みに合わせて薄めためんつゆをかけても良い。

## 料理のアピールポイント

材料すべて秦野産を使用しました。めずらしい青パパイヤの食感がポイントです。