

【食べたら元気!! 秦野ざんまいまぜそば】レシピ

【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	



アイデア料理コンテスト
の作品です!
おそばの食感を楽しめます。

栄養価<1人分>

エネルギー	140kcal	たんぱく質	6.8g
脂 質	6.9g	食塩相当量	1.3g

【作り方】



早く食べてみたい!

- 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をのせ、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です。

☆ポイント☆

- ・ 材料はすべて秦野産を使っています。
- ・ めずらしい青パパイヤの食感がポイントです。