

【料理名】

とうにゅうめん

【材 料】

そうめん…2把 豚ひき肉…40g
大根の葉…40g パプリカ(赤)…40g
パプリカ(黄)…40g 厚揚げ…40g
にんにく・しょうが…ひとかけ
サラダ油…大1
しょうゆ…小1 酒…小1
豆乳…2カップ 水…1カップ
味噌…大さじ1 すりごま…大さじ2
ピーナッツバター…大さじ1/2

グランプリ
受賞作品

**【作り方】**

- ① そうめんは固めに茹で水洗いする。野菜は粗目のみじん切り、厚揚げは小さめのサイコロ状に切る。
- ② フライパンにサラダ油とみじん切りにしたにんにく・しょうがを入れて火にかける。香りが立ったらひき肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら野菜・厚揚げを入れる。全体に火が通ったらしょうゆと酒を入れる。
- ③ 鍋に水を入れる。沸騰したら味噌とピーナッツバターを溶き入れる。豆乳を入れ沸騰させないようにかき混ぜながら温める。そうめんを入れて沸騰直前に火を止め、すりごまを入れる。
- ④ ③を器に入れ、②をのせて完成。

【アピールポイント】

- ☆ 地元の菊川そうめんと彦島みそを使用します。
- ☆ 今回は大根の葉、パプリカですが他の余り野菜をみじん切りにして廃棄野菜を減らせます。
- ☆ 良質なたんぱく質たっぷりの豆乳で、快適に寒い冬を乗り切りましょう。