

海草美人のミートソース風



麺にワカメ・海苔などの栄養がたっぷり♪なので、あとは肉をかけてみました。野菜嫌いの幼児食にもおすすめです。

考案者: パタママ さん

材料 (2人前)

乾麺__2人前

とりひき肉__150g

なめこ__一袋

めんつゆ__適宜

しょうが汁__少々

片栗粉__適宜



1
麺をゆでる。
同時にヤカンで別にお湯を沸かしておく。1リットルくらい。

2
とりひき肉を鍋に入れ、しょうが汁、醤油少々を入れて、よくかき混ぜ、下味をつける。

3
水300ccを入れ、箸でよくかき混ぜる！ドロドロ...

4
火にかけ、煮立つまでかき混ぜる。肉に火が通ったらあくをとり、「そうめんのつけ汁」の希釈になるよう、麺つゆを入れる。

5
なめこを入れて煮、仕上げに片栗粉でとろみをつける。

6
麺がゆであがったら、湯からざるにあげ、湯をかけてぬめりを洗い流す。

7
皿にも麺つゆをつけ汁の希釈にして100ccくらいお湯割りで入れておく。

8
麺を皿に入れ、肉ソースをかける