



パパの1食メニュー アイデアコンテスト 人気投票 2位

優秀賞受賞



10分
調理時間

お肉もがっつり素麺

考案者：毎朝早起きさん

材 料

3人分

- 豚肉こま切れ肉…150g ● トマト…1個 ● バジル…12枚 (1茎) ● 素麺…3束 ● ネギ…1/4本
- 白ごま…小さじ1 ● 麵つゆ…50ml ● 塩胡椒…少々 ● オリーブオイル①…大さじ1.5 / オリーブオイル②…大さじ1 ● チューブおろしニンニク…少々 ● 柚子胡椒…少々 ● 味の素…少々

作 り 方

1. トマトはざく切り、バジルも細かく切る。オリーブオイル①、味の素、塩胡椒と和えておく。
2. フライパンにオリーブオイル②とおろしニンニクを温めて、豚肉を焼き、塩胡椒で軽く味付けしておく。
3. 素麺を茹でて、水で締める。皿に素麺を盛り、和えたトマト、焼いた豚肉を載せ、水で割った麵つゆに柚子胡椒を溶いて上からかける。刻んだネギと白胡麻を載せて出来上がり。



千葉県版おとう飯