

きしめん

通年

じゃじゃ麺風～肉味噌きしめん

- きしめんは、ツルツルとのおどろしがよくもちりとした食感が特長。
- 甘辛い肉味噌とシャキシャキのきゅうりが、モチモチの麺とほどよくからみます。
- お好みで半熟卵をのせると、男性好みにボリュームアップ！
- お手軽にできるので、ランチや夜食メニューにもピッタリです。

甘辛味噌と半熟卵で手軽に仕上げた盛岡じゃじゃ麺風



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 687kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(麺のみ) 2食	360g	720
きゅうり 1/2本	50g	7
豚ひき肉	100g	442
玉ねぎ 1/4個	50g	18
しょうがのみじん切り	少々	-
炒め油	少々	-
▼みそだれ		
八丁味噌 大1.5	27g	49.5
みりん 大3	54g	123
しょうゆ 小1	6g	4
酒 大1	18g	11
水 1/2カップ	100ml	-

▼作り方▼

参考調理時間 15分

①	きゅうりは千切り、ねぎは白髪ねぎに切って水にさらしておく。
②	フライパンで油・しょうがを弱火で炒めた後、有らみじんにした玉ねぎを加えて炒める。
③	さらに肉を加え強火で火が通るまで炒め、みそだれの材料をすべて加えて煮込む。
④	ふっとうしたお湯で麺を 1分半程 ゆで、湯切りして水で洗った後、器に盛り付ける。
⑤	肉味噌・きゅうり・白髪ねぎを飾り、お好みで半熟たまごをのせて出来上がり。