

DreamLunch's Recipe

汁物・スープ

No. 01

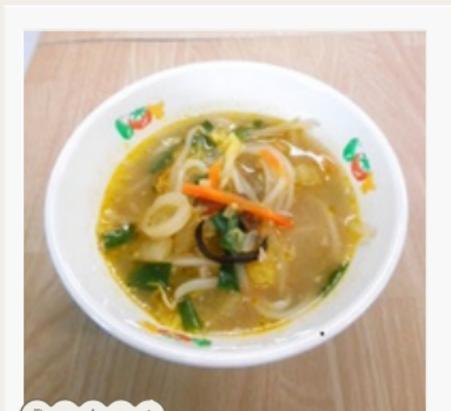
めんこいみそスープ

主菜のおかず

副菜のおかず

汁物・スープ

食改さんレシビ



Point

「めんこい」という言葉は、東北地方の方言の「かわいい」という意味と、米粉めんをかけた料理名になっています！

材 料 (約4人分)

米粉めん	60g
豚ひき肉	40本
もやし	60g
にんじん	30g
はくさい	60g
にら	20g
とうもろこし	20g
おろしにんにく	適量
ごま油	小さじ1/2
●赤みそ	20g
●中華だし	1g
●こいくち醤油	小さじ1と1/2
塩	少々
水	500ml

Cooking Instructions

- ① にんじんは千切りに、はくさいは短めの短冊切りにする。
にらは2～3cmに切る。
- ② 鍋にごま油を入れて、おろしにんにく、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ ②に水とにんじんを入れて煮る。
- ④ ③が煮えたら、はくさい、もやし、とうもろこしを加えてさらに煮る。
- ⑤ 米粉めんをほぐし入れ、●の調味料を加える。
- ⑥ にらを加えて、塩で味をととのえたらできあがり！