

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ47

～夏の間に食べきれなかったそうめんをアレンジ～

そうめんギョーザ



材料

そうめん(乾麺)・・・ 150g
 豚挽き肉・・・ 320g
 ニラ・・・ 1把(100g)
 白ネギ・・・ 1/3本(30g)
 しょうが・・・ 1かけ(25g程度)
 にんにく・・・ 1かけ

片栗粉・・・ 大さじ2
 ごま油・・・ 大さじ2
 紹興酒・・・ 大さじ1
 卵・・・ 1個
 塩・・・ 小さじ1/2
 しょうゆ・・・ 小さじ1



○ サラダオイル(またはごま油)・・・ 大さじ2

<タレ> 刺身しょうゆ：酢 = 1：1
 <飾り用> しそ16枚



作り方

1 下準備

ニラは1cmぐらいの長さに切り、
 白ネギはみじん切りにする。
 しょうが、にんにくはすりおろす。



そうめんを茹でるお湯を沸かしておく。

2 材料を混ぜる

豚挽き肉に、ニラ、白ネギ、しょうが、
 にんにく、その他の調味料を混ぜ、
 手でよく混ぜる。



粘りが出るまで混ぜたら、冷蔵庫で置いて
 なじませる。

3 そうめんを茹でる

そうめんを1/4の長さ程度に折り、沸騰
 したたっぷりのお湯に入れる。

1分ほどの硬茹でにしたら、水にとり水気を切る。

Point!

茹であがったそうめんは、手でもみながら流水で洗ったあと、氷水でひきしめましょう!



4 焼く

冷蔵庫でなじませておいた2の材料に
 そうめんを加え、まんべんなく混ぜ合
 わせる。



熱したフライパンにオイルを敷き、
 混ぜ合わせた材料をすべて流し込み
 強火で焼き始める。



まわりが焼け始めたら蓋をして弱火
 にし、8～10分間焼く。



裏返しにして4～5分間焼き、最後に
 中火にして焼き目をつける。

フライパンから取り出し、適宜カット
 し、好みでしそをあしらう。

刺身しょうゆと酢を1：1で合わせた
 タレを添える。



あった

暖カレーそうめん



材 料

そうめん	200~300g
鶏もも肉	250g程度
水	450cc
しょうゆ	100cc
みりん	100cc
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
カレー粉	小さじ1
片栗粉	大さじ1
(同量の水で溶く)		
小ねぎ	40g



Point ! 暖カレーの具になるものは、冷蔵庫の残り物でOKです！

1 下準備

鶏もも肉は1cmぐらいに細かく切り、小ねぎは小口から刻んでおく。

しょうが、にんにくはすりおろす。

片栗粉を同量の水で溶いておく。



2 暖カレーを作る

沸騰したお湯に、鶏もも肉を入れる。アクを取りながら3~5分間煮る。

鶏肉の火が通ったら、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、カレー粉を加える。

沸騰したら一旦火を止め、水で溶いた片栗粉を加え、薄くとろみをつける。もう一度点火し、再沸騰したら火を止める。



3 そうめんを茹でる

たっぷりのお湯でそうめんを茹でる。芯があるぐらいで水にさらし、麺をきたえる。



4 仕上げ

そうめんを一口大に丸めて盛り付ける。

器によった暖カレーにねぎをトッピングし、そうめんをつけながら食べる。

