

がっつり食べたいときに!

# ぶっかけ牛スタミナそうめん



※写真はイメージです。

ココが  
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

**管理栄養士考案!**

肉をレンチンしている間にそうめんを茹で、なすを焼くと時間をうまく使えます!

## 材料(2人分)

そうめん	2束	なす	1本	
牛肉(切落し)	200g	油	大さじ1	
片栗粉	小さじ2	ミニトマト	4個	
A	醤油	大さじ2	貝割れ大根	適量
	砂糖	大さじ2	めんつゆ(ストレート)	適量
	水	大さじ2	いりごま(白)	少々
	おろし生姜	適量		

- 1 牛肉に片栗粉をまぶし、Aを入れてよく混ぜ10分漬け込む。ふんわりラップをし、電子レンジ(500w)で2分半加熱する。  
一度取り出して混ぜ、さらに2分加熱する。
- 2 なすは縦6等分に切る。  
フライパンに油を熱し、両面さっと焼く。
- 3 鍋に湯を沸かし、そうめんを規定時間茹で冷水に取り水気を切る。
- 4 器にそうめんを盛り、1、2半分に切ったミニトマト、貝割れ大根を盛り付ける。  
仕上げにごまをふり、めんつゆをかける。

※1の牛肉は、ご飯にのせて丼にしたり、お弁当のおかずにもピッタリです。