

肉味噌ごま豆乳そうめん



材料（2～3人分）

肉味噌（豚ひき肉100g 甜麵醬8g 濃口醬油5g 砂糖5g 酒5g 水大さじ2
さつまいもでんぷん3g）

ごま豆乳だれ（練りごま60g 市販のめんつゆ100g 調整豆乳130g）

手作りラー油（ごま油大さじ1 豆板醬小さじ1/2）

そうめん3束 おくら2～3本 糸切り唐辛子適量

作り方

1. ラー油を作る。フライパンにごま油大さじ1、豆板醬小さじ1/2を入れたら火にかけ、豆板醬が油になじんだらすぐに火を止め冷ましておく。（焦げやすいので注意する）
2. オクラはまな板にのせ塩をしたら、ころがして、塩がついたまま熱湯でゆがく。途中、上下を返しながら火を通し、冷水にとり水気をふき取る。縦半分に切っておく。
3. 肉味噌を作る。甜麵醬、醬油、砂糖、酒、水、さつまいもでんぷんは混ぜ合わせておく。フライパンで豚ひき肉を炒め火が通ったら、調味料を混ぜながら入れ、とろみをつける。
4. ごま豆乳だれを作る。練りごまに少しずつめんつゆを入れ、よく混ぜながらのばしていく。そこに豆乳を入れ混ぜ合わせる。（*好みの濃さになるように、豆乳でのばす。）
5. ゆがいて冷水で洗ったそうめんに、肉味噌、オクラ、糸切り唐辛子を添え、ごま豆乳たれに好みで手作りラー油を混ぜる。