

# そうめんかぼちゃの甘辛炒め



## 材料（4人分）

そうめんかぼちゃ	…	中 1/2 個
牛こま切れ肉	…	150g
ニラ	…	1/2 束
A しょう油	…	大さじ 2 と 1/2
砂糖	…	大さじ 2
豆板醤	…	小さじ 1

## 作り方

- 1 )そうめんかぼちゃを大きめの輪切りにし、熱湯で茹でる。色が黄色になって火が通ったらザルに上げてほぐし、よく水気を切って食べやすい長さに切る。
- 2 )熱したフライパンで牛こま切れ肉を炒め、5 cm幅に切ったニラを茎・葉の順に加えて炒める。
- 3 )②のフライパンに①のそうめんかぼちゃとAを加え、さっと炒めたらできあがり。



しっかりした味付けでご飯がすすむ一品だよ！

他のレシピはこちら!!



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

