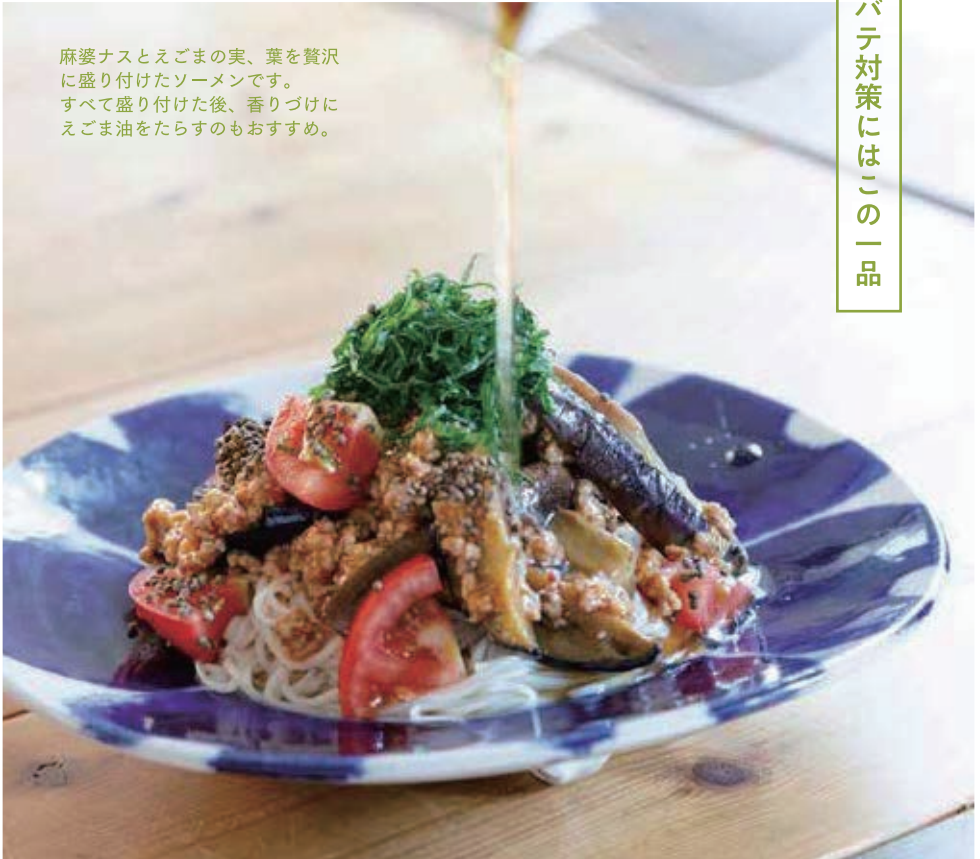


麻婆ナスとえごまの実、葉を贅沢に盛り付けたソーメンです。すべて盛り付けた後、香りづけにえごま油をたらすのもおすすめ。



## 14 | えごまと麻婆ナスのぶっかけソーメン

### 材料 (2人分)

・えごまの実 <sup>※</sup> .....	大さじ1	【A】
・えごまの葉.....	適量	・ネギ.....
・米油.....	大さじ1	・にんにく.....
・豚ひき肉.....	150g	・しょうが.....
・なす.....	2~3本	【B】
・トマト.....	1/2個	・甜麺醬.....
・水.....	1/2カップ	(または味噌)
・片栗粉.....	適量	・豆板醬.....
・ソーメン.....	2束	・醤油.....
・めんつゆ.....	適量	・コチュジャン.....
		・てんさい糖.....

1. なすはくし切り、トマトは食べやすい大きさ、Aはみじん切りにします。
2. フライパンに米油を引き、Aを弱火で炒め、香りが出たら中火にして豚ひき肉、なすの順に加えてさらに炒めます。
3. あらかじめ混ぜておいたBを加えて炒め、水を加えます。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
4. 茹でたソーメンを器に盛り、3をのせ、トマトとえごまの実・葉で飾り、めんつゆをかけます。