



【きゅうりのそうめんどッグ】



田島 薫 (たじま・かおる) さん

材料 (3コ分)

きゅうり	1 本 (130g)	〈ゆで汁〉	
鶏ひき肉	100g	湯	適量
ホットドッグ用パン	3 コ		
そうめん	1 束		
コチュジャン	大さじ 2		
水	大さじ 1		
塩	ひとつまみ		
こしょう (黒)	ふたつまみ		

手順

- (1) きゅうりはヘタを取り、粗みじん切りにする。  
切ったきゅうりは、具材用とトッピング用に分けておく。
- (2) コチュジャンは水で溶いておく。
- (3) そうめんは 4～5 センチに折って、表示時間通りゆがいておく。
- (4) フライパンを中火で熱し、鶏ひき肉を炒めていく。火が通ったらコチュジャン、塩、こしょうを加え軽く混ぜあわす。全体がなじんだら火を止め皿に移し、粗熱をとる。
- (5) 具材を作る。ボウルに粗熱をとった鶏そぼろ、そうめん、きゅうりを入れ混ぜ合わせる。  
パンに具材を詰めて、トッピング用のきゅうりをのせたら完成。