



【ズッキーニ辛麺】



山下昇太(やました・しょうた)さん

材料 (2人分)

| | | | |
|----------|-----------|----------|-------|
| ズッキーニ | 1本 (180g) | しょうゆ | 小さじ2 |
| 豚ひき肉 | 200g | 酒 | 小さじ2 |
| にんにく | 10かけ | 粗びきとうがらし | 5g |
| 卵 | 2コ | ごま油 | 大さじ2 |
| にら | 20g | 水 | 600ml |
| 中華麺(生) | 2玉 | 塩 | 少々 |
| 鶏ガラスープの素 | 大さじ2 | こしょう(黒) | 少々 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2 | | |

手順

- (1) ズッキーニはヘタをとり、横半分に切り、さらに縦6等分に切る。にんにくは包丁でつぶし、粗めに乱切りにする。にらは5センチほどの長さに切る。卵は溶いておく。
- (2) ボウルに、豚ひき肉、しょうゆ、酒、粗びきとうがらしを入れて混ぜ合わせる。混ぜ終わったら、ごま油で軽く炒める。ひき肉の色が変わったら、ズッキーニ、塩、こしょうを入れて、混ぜ合わせる。
- (3) 中華麺はスープができる直前に、表示時間通りにゆでておく。
- (4) スープを作る。深めのフライパンに、水を入れて中火にかける。沸騰したら、乱切りにしたにんにくを入れる。にんにくに火が通ったら、(2) とにらを加え、弱火にする。そこに溶き卵を回しかけ、卵がふわっとなるまで蓋をする。
- (5) 丼に、ゆでた中華麺を入れて、(4) のスープを加え、仕上げに粗びきとうがらしを散らしたら完成。