



# 和牛ミンチのえびだしにゆうめん

— 4人分 —



そうめん	2束	オリーブ油	少々
ひき肉	100g	塩	少々
えび	4匹	こしょう	少々
えびの殻 (干しえびでも可)	30g	かつおだし	少々
ピーマン	3コ	みりん	少々
にんじん	1/2コ	うす口しょうゆ	少々
焼きねぎ	1/2本	黒こしょう	お好み



詳しいレシピはHPをチェック！

## 作り方

- 1 フライパンにオリーブ油をひき、えびの殻(干しえびでも可)を焦げ目がつくまで強火で、炒める。
- 2 鍋にかつおだし・うすくちしょうゆ・みりんを、11:1:1の比率で入れる。
- 3 ②が沸いたら①のえびの殻を入れる。火をとめ、ふたをして約30分おく。
- 4 ピーマンと人参をみじん切りにし、和牛ミンチ・塩こしょうと一緒にフライパンに入れて、炒める。  
**塩こしょうの味をしっかりきかせる！**
- 5 お好みて、粒こしょう(黒こしょう)を包丁で細かく切り、③に入れて炒める。  
**黒こしょうがアクセントに！**
- 6 ②のえびだしを、こし器でこす。
- 7 えびだし・えび・③の具材・そうめんを一緒の鍋に入れ、ゆでる。
- 8 器に、にゆうめんと具材を盛り、仕上げに焼きネギを添えたら完成！

