


## ■ぶちみやすい♪瓦そば

材 料	茶そば(乾麺) 3束(180g) 卵 3個 ねぎ 適宜(約20g) 牛ひき肉 100g つゆ自慢ストレート 大さじ2 サラダ油 大さじ2 刻み海苔 適宜 つゆ自慢ストレート 400ml みりん 40ml	
作 り 方	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 茶そばは表示より少し短めの時間茹でる。フライパンに油を熱し、焼きつけるように炒める。(あまり混ぜない方がよい)</li><li>2. 卵は割りほぐし、小口切りにしたねぎを混ぜる。</li><li>3. 温めたフライパンに牛ミンチを入れて、ほぐしながら炒める。途中めんつゆ大さじ2を加えて水分がなくなるまで炒りつけ、そばろ状にする。</li><li>4. ②を加えて、半熟のスクランブルエッグにする。</li><li>5. 器に盛った茶そばの上に、④の卵と刻み海苔を乗せる。温めたつゆにつけて頂く。</li></ol>	

### メモ

山口の料理の定番とも言える瓦そばは、具材たっぷりで、彩りもきれいです。手軽に作れるようにアレンジして、家族でホットプレートを囲みましょう