

## ごまぶたつけめん

### ざいりょう 材料 (2人分)



### つくりかた 作り方



1 ぶた肉は3～4センチ幅に切ります。



2 ねぎは1センチくらいの幅に切ります。



3 しいたけは軸を切り落として、うすく切ります。



4 なべにごま油を入れて中火で熱し、①のぶた肉をさっといためます。



5 肉の色が変わったらめんつゆを加えて煮立てます。



でてきた“あく”を取ります。



6 しいたけ、ねぎを加えて2分ほど煮たら、白すりごまをまぜます。



7 別のなべに湯をわかして中華めんを袋に書いてある時間のとおりゆでます。



8 ざるに上げて湯をしっかり切ります。

やけどにちゅうい！  
おうちの人にてつだってもらおう！！



9 めんを器に盛って、⑥をそえてできあがりです！