

Cook Love

Snow Peak presents outdoor cooking recipes for families.

#04 SP衛藤特製 なすと挽き肉の真夏のぶっかけそうめん

これから夏本番！
太陽の下で食べる料理は最高ですよね？
今回はそうめんを使って涼しく食べれる料理です。
夏野菜のなすと一緒に旬を満喫してください。

▶ 材料 Ingredients

- なす
- みょうが
- 挽き肉
- そうめん
- めんつゆ

▶ 調理道具 Cook Ware

- マナイタセットL
- SPテーブルウェアボウルL
- アルミ寸胴クッカーセット
- 雪峰シリーズ 竹調理ペラ



▶ レシピ Recipe



01

マナイタセットLの上でなすを縦に切り、さらに斜めに5mm幅に切ります。



02

みょうがは千切りにします。指を切らないように気をつけて下さいね。



03

切ったなすとみょうがはSPテーブルウェアボウルLの中に入れ、水にさらします。なすは5分後に水を切っておきます。



04

アルミ寸胴クッカーでそうめんを茹でます。茹で上がりましたら水にさらして流水の下でもみ洗いをして器に盛っておきます。



05

フライパンに油を引いて、竹調理ペラで挽き肉をほぐしながら炒めます。お肉の焼ける香ばしい香りが食欲をそそります。



06

挽き肉がポロポロになったらなすを加え、しんなりするまで、2〜3分炒めます。完成までもう少し。



07

めんつゆを加えて、味が馴染むまで煮ます。立ちのぼる湯気のジューっという音に周りの人も反応して、待ち遠しい様子(^v^)



08

あらかじめ盛ったそうめんにつゆをかけます。みんなの分を盛りつける時は、お肉となすの分量に気をつけて下さいね。



09

最後にみょうがをのせます。このみょうががポイントなんです！



10

「なすと挽き肉の真夏のぶっかけそうめん」の完成です！
いただきます〜す！