

『夏野菜そうめん』のレシピ



【栄養価（1人分）】

エネルギー：346kcal

たんぱく質：15.5g

脂 質：7.9g

食 塩：1.6g

【材料（2人分）】

そうめん	150g(3把)
豚肉	80g (ももスライスや小間切れなど)
なす	100g(中1本)
玉ねぎ	30g(約1/6個)
ピーマン	20g(1個)
黄パプリカ	20g(1/8個)
オクラ	10g(1本)
トマト	80g(中1/2個)
しめじ	20g(1/5パック)
油	2g(小さじ1/2)
塩	0.3g(ひとつまみ)
こしょう	少々
青じそ	1枚

だし汁 200cc(1カップ)

みりん 12g(小さじ2)

濃口醤油 12g(小さじ2)

【作り方】

- ①鍋にだし汁、みりん、濃口醤油を合わせてひと煮立ちさせ、粗熱を取って冷やしておく。
- ②そうめんは茹でて冷水でしめ、水気を切っておく。
- ③なす・玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・トマトは1cm程度の角切りにする。オクラは幅5mm程度の輪切り、しめじは小房にほぐしておく。青じそは千切りにし、水にさらしておく。
- ④鍋に油を熱し、豚肉を炒める。軽く火が通ったら玉ねぎ・しめじを加えて炒める。残りの野菜類を加えてさっと炒め合わせる。
- ⑤器にそうめん、炒めた具材を盛り付け、①のつゆをかける。
千切りの青じそを飾って完成。

かけ汁は、市販の白だし小さじ1(5cc)に氷30g(2かけら程度)で溶かしてもOK

※濃いめなのでかける量を調整してください