



梅風味のかけつゆで後味さっぱり

『豚しゃぶと夏野菜の梅そうめん』



栄養価

エネルギー 520kcal ビタミン B1 0.56mg
たんぱく質 28.3g 塩分 2.9g



おすすめポイント

夏バテ予防のために摂りたい食品がたっぷりな一品です！

- 豚肉…疲労回復効果のあるビタミン B1 が豊富
- ねぎ…ビタミン B1 の吸収アップ
- 夏野菜…ビタミン・ミネラルが豊富



かけつゆに叩いた梅干しを合わせることで、梅干しに含まれるクエン酸の疲労回復効果や食欲増進効果が期待できます！



材料(1人分)

茹でそうめん	200g	【かけつゆ】	
(乾そうめん 1.5 束分)		麺つゆ 2 倍濃縮	25cc
豚ロース	80g	水	50cc
オクラ	30g	梅干し (低塩)	7g
ミニトマト	30g		
大葉	3g		
ねぎ	5g		

作り方

- ① 大葉は千切りにし、サッと水にさらし、水気を切る。
- ② ねぎは小口切りにし、ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ③ オクラは茹で、好みの大きさに切る。
- ④ 豚肉は色が変わるまで茹で、水気を切る。
- ⑤ そうめんをたっぷりの湯で茹で、流水で冷やし、水気を切る。
- ⑥ 器に、①～⑤を盛り付ける。
- ⑦ 梅干しは種を取り、包丁で叩き、水で薄めた麺つゆと混ぜ合わせる。
- ⑧ 食べる直前に⑦を⑥にかける。