



肉そうめん



材料(3人分)

- A ● 豚肉 超うす切…1パック(230g)
- なめこ…1パック
- しいたけ…2枚
- B ● めんつゆ(希釈用)…100cc
- ※かけ汁よりすこし濃い目
- 水…500cc
- よせ豆腐またはきぬごし豆腐…1パック
- きゅうり、みょうが、ねぎなど…お好みで
- そうめん…3束
- ごま油…少々

※薬味の栄養量は含まれません。

栄養量
 ・エネルギー…471kcal
 ・たんぱく質…27.4g
 ・脂質…22.2g
 ・炭水化物…46.1g
 ・カルシウム…122mg
 ・鉄分…3.0mg
 ・食物繊維…3.7g
 ・食塩相当量…3.7g

① ㊸㊹を鍋に入れ沸いたらアクを取り、ごま油少々入れ粗熱を取ります。

② きゅうり、みょうが、ねぎをきざみます。

③ そうめんをゆで、冷水で洗いザルに上げます。

④ そうめんを器に取り、豆腐、薬味のせ①の肉入りめんつゆをかけます。



● **そうめんのゆで方(光熱費節約)**
 乾麺は麺を水でふやかして(戻して)からゆでると、短時間でゆで上がります。そうめんは蒸騰したお湯に入れたらすぐゆでられます。ゆで時間7~8分のうどんでも、ふやかしてあると1~2分でゆで上がります。試してみてください。

- 1). 麺が入る大きさのタッパーなどに水をたっぷり張ります。
- 2). 1)に乾麺をバラバラとばらして入れます。(麺がくっつかないようにするため)
- 3). はしですくってやわらかく持ち上がるまで吸水させます。(そうめん5分ぐらい、うどん20分ぐらい)
- 4). 普通にゆでます。短時間でゆでられます。