

## 麺類

### 冷しゃぶそうめん

〈材料 2人分〉

乾そうめん	200g
豚モモ薄切り肉（冷しゃぶ用）	100g
梅干し	1個
酒	大さじ1
レタス	2枚
キュウリ	1本
シソ	2枚
ミョウガ	2分の1個
白ごま	少々

A

だし汁	100cc
しょうゆ・みりん	各20cc



〈作り方〉

- ① そうめんは袋の表示通りに茹でる。ざるに上げ、流水でよく洗い流し、水気を切る。
- ② つけだれを作る。鍋にAを入れ、一煮立ちしたら粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鍋に1L程度の湯を沸かして酒を加え、豚肉をゆでる。ゆで上がった後冷水に入れ冷やし、水気を切っておく。
- ④ 梅干しは種を除き、包丁でたたく。
- ⑤ ボウルで③④を混ぜる。
- ⑥ レタスは食べやすい大きさ、キュウリ、シソ、ミョウガは千切りにする。
- ⑦ 器にそうめんを入れ、レタス、キュウリ、豚肉、ミョウガ、シソの順に盛る。仕上げに白ごまを振る。

【エネルギー477Kcal、タンパク質 22g、塩分 2.7g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)