

冷たい肉そば

材料 4 人分

そば（乾麺）	400 g
豚肉薄切り	240 g
長ねぎ	1 本
みつば	1 束
みょうが	2 本
きざみのり	適量
ラー油	適量
いりごま	適量
《A》	
しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 2
みりん	小さじ 2
塩 しょう	少々
生姜すりおろし	少々
《つゆ》	
出し汁	400cc
しょうゆ	大さじ 5
みりん	大さじ 4
砂糖	大さじ 1



作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切り、みつばは根を落とし 3~4cm に切り、みょうがが縦に薄切りにする。合わせて水にさらす。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、さっとゆでてアクを取ってから、鍋に入れ《A》を加え火にかけ、炒めながら水分をとばしていく。
- ③ つゆの材料を煮立て粗熱がとれたら、冷やす。
- ④ 蕎麦を袋の表示通り茹で、氷水にとって冷やし、しっかり水気を切る。
- ⑤ 器に④のそばを盛り、その上に②の肉、①の水切りした薬味、のり、いりごまをのせる。つゆをかけ、お好み量のラー油をかけていただく。

一人分栄養価

エネルギー	583kcal	蛋白質	27 g	塩分	3.2 g
-------	---------	-----	------	----	-------