

# 冷しゃぶそうめん



## 【作り方】✕

- ① 豚肉は、塩を振り片栗粉をまぶす。
- ② 沸騰した湯で①を約1分30秒茹で、冷水に取り水気を切る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを茹で、冷水に取ってもみ洗いし、水気を切る。
- ④ 器にそうめんを盛り、グリーンリーフ、②、スイートコーン、トマト、オクラを盛り、めんつゆを注ぐ。

## 材料(4人分)

- 豚肉 ロースしゃぶしゃぶ用(一口大に切る).....250g
  - 塩.....小さじ1/4
  - 片栗粉.....大さじ1・1/2
  - グリーンリーフ(手でちぎる).....1/2株
  - スイートコーン(缶).....100g
  - トマト(くし形に切る).....1個
  - オクラ(塩でもみ洗いして輪切り).....5本
  - そうめん.....4束(400g)
- |                   |       |
|-------------------|-------|
| ● めんつゆ(2倍濃縮)..... | 200ml |
| ● 水.....          | 200ml |

エネルギー(1人分)

**504**kcal

塩分(1人分)

**3.0**g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

**ここが  
おすすめ**

豚肉に片栗粉をまぶして茹でるので、口当たりが良くなります。



エネルギー(1人分) **367** kcal 塩分(1人分) **2.4**g

食事バランスガイドによる分類  
 主食 副菜 主菜 中乳・乳製品 果物

**【作り方】**

- ① 鮭は酒を振っておく。  
aを混ぜ合わせてヨーグルトソースを作る。
- ② タジン鍋に鮭、かぼちゃ、もやし、とうもろこし、オクラ、なす、トマトを盛りつけ、中火で約5分蒸し、さらにふたをしたまま約10分蒸らす。

**材料(4人分)**

- 生紅鮭……………4切れ
- 酒……………小さじ2
- かぼちゃ(厚さ5mmに切る)……………1/8個
- もやし……………1袋(250g)
- とうもろこし(4つ切りにする)……………1本
- オクラ(へたを落とす)……………10本
- なす(厚さ8mmの斜め切り)……………1個
- トマト(くし形に切る)……………1個
- ヨーグルト……………155g
- マヨネーズ……………大さじ2
- a ●レモン汁……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/4

**ここがおすすめ**

さわやかな酸味のヨーグルトソースが素材の味を引き立てます。

※写真はイメージです。

# いかのワタ炒め



エネルギー(1人分) **182kcal**  
塩分(1人分) **1.5g**

食事バランスガイドによる分類  
主食 副菜 **主菜** 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## 【作り方】✂

- ① いかは足、ワタを取り出し、墨は取り除く。足、えんぺらは切り離し、一口大に切る。胴は厚さ1cmの輪切りにする。
- ② ワタにaを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。火が通ったら薬味ねぎを入れ、塩、こしょうを振り器に盛る。
- ④ フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱していかを入れ、強火で炒める。②をからめてさらにサッと炒め、③の上に盛りつける。

## 材料(4人分)

- いか……………2杯
- 玉ねぎ(薄切りにする)……………1/2個
- 酒……………大さじ1
- にんじん(千切り)……………1/3本
- みそ……………大さじ2
- 薬味ねぎ(長さ4cmに切る)……………1束(100g)
- しょうゆ…小さじ2
- 塩……………小さじ1/5
- a ● 砂糖……………小さじ1
- んにく(おろす)……………1片
- しょうが……………少々
- しょうが(おろす)……………1片
- サラダ油……………大さじ1

**ちょっとアレンジ**

いかにワタをからめる時にバターを加えると、よりコクが出ます。