

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《中華風サラダそうめん》



豚肉に含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンです。疲労回復に有効です。生姜が効いており、生野菜にも合うタレですので、暑い夏でも食べやすい1品です。

### ◆材料◆ (2人分)

|           |              |
|-----------|--------------|
| そうめん(乾)   | 200g         |
| 豚もも肉(薄切り) | 50g          |
| 酒         | 大さじ1         |
| サニーレタス    | 4枚           |
| トマト       | 1/2個         |
| きゅうり      | 1/2本         |
| しょうが      | 1かけ(大きさ約2cm) |
| しょうゆ      | 大さじ1と1/2     |
| 砂糖        | 小さじ1         |
| 酢         | 小さじ2         |
| 白ねりごま     | 大さじ2         |
| 水         | 大さじ5         |
| ラー油(お好みで) | 適量           |

### ◆作り方

- ①そうめんはたっぷりのお湯で表示どおりに茹でて冷水で洗い、水気をしっかりときる。
- ②沸騰したお湯に酒、豚肉をいれ、火が通るまで茹でる。皿にとり、冷ます。
- ③サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。  
トマトはくし切りにする。  
きゅうりは千切りにする。
- ④しょうがは皮をむいてすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
- ⑤皿にそうめんを盛りつけ、①、②、③をトッピングしたら、④をかける。

### ◆1人分栄養価

| エネルギー   | 食塩相当量 | 野菜摂取量 |
|---------|-------|-------|
| 461kcal | 2.2g  | 112g  |