



中学生向き

豚しゃぶそうめん

【材料】	1人分	4人分
そうめん	100g	400g
お湯（そうめん用）	2L程度	8L程度
豚肉しゃぶしゃぶ用	80g	320g
お湯（豚肉用）	1L	4L
塩	少々	少々
ごま油	3g	大さじ1
レタス	1枚	4枚
トマト	1/6個	1/3個
めんつゆ（市販品ストレートタイプ）	1/2カップ	1カップ

【作り方】

1. そうめんは、たっぷりのお湯で2分程度ゆで、ざるにとり、水けをきる。
（袋の表示を確認し、指定の時間ゆでる）
2. 豚肉は、お鍋にお湯をわかし、ゆでる。ゆでたらザルにとる。
ゆであがった豚肉にごま油と塩をふり、からめる。
3. レタスは、手で食べやすい大きさにちぎる。
4. トマトは角切りに切る。（ミニトマトでも良いです）
5. お皿にそうめんをもりつけ、野菜をトッピングし、豚肉をのせる。
6. めんつゆをかけて出来上がり。

ワンポイントアドバイス

暑い季節におすすめの料理です。
めんつゆにマヨネーズをつけあわせてもおいしいです。

トッピングに「キムチ」や「ツナマヨ」を追加して、オリジナルの豚しゃぶにチャレンジしてみましょ。

