



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

薬味を
使った!

さっぱりレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
540 kcal

1人分
食塩相当量
4.1g

1人分
ビタミンB1
0.63 mg

※写真他イメージです

薬味のシャキシャキ感と爽やかさを楽しむそうめん

薬味たっぷり 夏野菜のサラダそうめん

薬味のみょうがや生姜に含まれる香り成分が、豚肉のビタミンB1の吸収を助け、疲労回復をサポートします。「体がだるい」「疲れが取れない」と感じる夏の体調管理に最適です。お酢の酸味と生姜の刺激で、満足感のある味わいに仕上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

そうめん(乾麺) ……………	150g	A	ねりごま(白) ……………	50g
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) ……	150g		砂糖 ……………	大さじ1
きゅうり ……………	1/2本		酢 ……………	大さじ3
人参 ……………	1/4本		醤油 ……………	大さじ2
オクラ ……………	5本		おろし生姜 ……………	小さじ1
みょうが ……………	3本		水 ……………	30ml

- 鍋に湯を沸かし、そうめんを規定時間茹でてザルにあげ、冷水で洗ってぬめりを取り、水気をよくきります。
- 再び湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、色が変わったら取り出します。冷めたら、2cm幅に切ります。
- きゅうりと人参、みょうがは千切りにします。オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、熱湯で1分ほど茹でて冷水にとって冷まし、輪切りにします。
- ボウルにAを順に入れながら混ぜ合わせます。
- 器にそうめんを盛り、豚肉と野菜のをせ、4のごまダレをかけます。

👉 ココがPOINT!

薬味は刻んだ後にサッと水にさらして水分を拭き取ると、雑味が消えてシャキッと感が際立ちます。