

油そば風 薬味たっぷり素麺



これから暑い夏がやってきますね。毎年この季節に食欲が落ちてしまう方も多いのではないのでしょうか。今回は食欲増進に効果的なレシピを紹介します。



健康のPoint!

ネギに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助けます。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えるのに必要なビタミンで、疲労回復に役立ちます。豚肉にはビタミンB1が豊富なので、相性はばっちり!!

同じ薬味であるみょうが、しそをたっぷり入れて風味アップ!ラー油でピリッと辛く食欲をそそる一皿です。

【材料(1人分)】

島原そうめん	2束
豚ロース(薄切り)	50g
長ネギ(青い部分)	小さじ1/2
白ネギ	5cm
青じそ	2枚
みょうが	お好みで
こいくちしょうゆ	大さじ1と1/4
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
おろしにんにく	少々
いりごま	少々
粗挽き黒こしょう	少々
ラー油	少々

【調理のPoint】

Point①

塩分が気になる方は減塩醤油を使うと塩分が減らせます。その際、量は増やさないようにしましょう。
また、薬味やこしょうなどを増やして香りを立たせると、薄味でもおいしく仕上がります。

Point②

上記の材料に限らず、きゅうりやトマトなど季節の野菜をたくさん入れても美味しく食べれます。

【栄養量(1人分)】

エネルギー	: 560kcal
たんぱく質	: 21g
脂質	: 16.7g
食塩量	: 3.35g

【作り方】

- ①ボールにたれの材料を入れてよく混ぜる。
- ②白ねぎ、青じそ、みょうがは千切りにして水にさらした後、水気をきっておく。
- ③湯を沸かし、ねぎの青い部分を入れ、豚肉をゆでてざるに取っておく。ゆで汁を大さじ1杯分①のたれに加える。
- ④③の鍋でそうめんをゆで、冷水で洗い、③のたれに加え、豚肉も加え混ぜる
- ⑤器にもり、②を載せて、好みでAをかける