

にらそば (あつもり)



材料 【2人分】

そば(乾)	180g
にら	1束(100g)
豚こま肉	100g
椎茸	3枚
しょうが	5g
塩	少々
こしょう	少々
すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ2
めんつゆ	適量



<1人分の栄養価>
エネルギー 551 kcal
1人分の野菜量 53g



塩分 3.1g

作り方

- 1) にらは3cmの長さに切る。椎茸は薄切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- 2) そばはゆでてから水で洗ってぬめりをとる。ざるにあげて水気を切っておく。
- 3) フライパンにごま油(1/2量)をひき、しょうがを炒め、香りが立ってきたら、豚肉と1)の材料を加えて炒める。塩・こしょうで味を調える。
- 4) 2)のそばをお湯で温めて水気を切り、ごま油(1/2量)で和える。
- 5) そばをお皿に盛り、その上に3)をのせ、すりごまをかける。めんつゆにつけていただく。



Cooking Point

- ・めんつゆを作る場合はだし汁250ml、みりん50ml、しょうゆ50mlをひと煮立ちさせる。

対象：子どもから
ご年配の方まで