

豚バラとネギのざるきしめん

きしめん

春

- 麺は、ツルっとのどごし抜群でモチモチ食感のきしめん（平麺）。
- 上品な和風につゆに肉やネギを入れて煮込むと、コクと旨味が倍増！
- 麺は、冷たくしても温かくしても美味しいので、季節やお好みにあわせて。
- お手軽ランチメニューや、ハーフサイズにして飲んだ後のメや夜食にピッタリ。

ツルツルのきしめんと豚肉のコクがあるつけ汁が絶品！



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 437kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(2食)	740g	652
水	400ml	-
豚ばら肉	50g	193
塩・コショウ	適量	
しめじ 1/2袋	100g	20
ねぎ 1/2本	30g	8

▼作り方▼

参考調理時間 15分

①	豚肉は1cm程度に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
②	しめじは食べやすい大きさにほぐし、ねぎは1cm程度に切っておく。
③	鍋に分量の水とつゆを入れ、①②の具を煮込んでつけ汁をつくる。
④	ふっとうしたお湯で麺を 1分半程 ゆで、湯切りしてよく水で洗い、水気をきって器に盛り付ける。
⑤	つけ汁を深めの器に盛り付けて出来上がり。
	※お好みで、七味唐辛子やゆずコショウ等をふると香りが引き立ちます。