

きしめん

夏

野菜たっぷり♪冷しゃぶサラダ麺

- きしめんは、のどごしがよくもちりとした食感が特長。
- つるつとしたきしめんとかくのあるごまみそつゆがベストマッチ。
- 豚しゃぶとたっぷり野菜でヘルシーレシピ。

ボリューム満点でヘルシーな冷しゃぶサラダ麺



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分) 1食あたり 497kcal

材料名	分量	カロリー
きしめんつゆなし 1食	180g	360
ごまみそめんつゆ	200ml	312
希釈用水	200ml	—
豚薄切り肉	100g	263
きゅうり 1本	98g	14
レタス 3枚	45g	6
紫たまねぎ 1/2個	100g	38

▼作り方▼ 参考調理時間 15分

①	豚肉は湯がいて火を通し、氷水にさらして熱をとり、水気をきって一口大に切っておく。
②	紫たまねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をきっておく。
③	レタス・きゅうりは洗って千切りにし、紫たまねぎとあわせて混ぜる。
④	ふっとうしたお湯で麺を 1分半程 ゆで、湯切りした後に水で洗い、水気をきってから器に盛り付ける。
⑤	麺の上に野菜、豚肉を盛り付け、分量の水で希釈したごまみそめんつゆをかけ、ゴマをふって出来上がり。

