

◇◆◇ 豚しゃぶトマトそうめん ◇◆◇



エネルギー量	たんぱく質	脂肪	食塩
450kcal	22.0g	5.1g	3.6g

<材料2人分>

- 豚うす切り肉 … 100g
- 酒 … 大さじ1
- 生姜 … 10g(1かけ)
- 青じそ … 4まい
- オクラ … 2本
- トマト … 1/2個
- トマトジュース … 200ml  
(食塩不使用)
- A めんつゆ … 50ml  
(3倍希釈)
- 水 … 100ml
- そうめん(乾) … 150g

<作り方>

- ①豚肉に酒とおろした生姜を混ぜておく。  
なべに湯を沸かして①を1枚ずつ広げながら煮て冷ましておく。
- ②オクラはうぶ毛をとるように塩でもみ洗いしてから、1～2分茹でて小口切りにする。青じそは洗ってせん切りにトマトは角切りにする。
- ③ボウルにAの材料を混ぜ合わせて、トマトめんつゆを作り冷やしておく。
- ④そうめんを袋の表示のとおり茹で、手早く水洗いし冷やしておく。
- ⑤皿にそうめんをのせ豚肉と②の野菜をのせて③をかけて出来上がり。

**ポイント**

ツナ缶やかいわれ菜、みょうがなどをのせてもおいしいですよ。  
ストレートのめんつゆの場合は、トマトジュースと同量で割るとよい。

## ◇◆◇ きゅうりとイカの炒め物 ◇◆◇



<材料 2 人分>

きゅうり 140g  
 ロールイカ 70g  
 酒 小さじ2  
 片栗粉 小さじ2  
 パプリカ(黄) 30g (1/4個)  
 生姜 10g (1かけ)  
 サラダ油 小さじ2

A  
 塩 小さじ1/6  
 酒 大さじ1  
 酢 小さじ1  
 砂糖 小さじ1/2  
 片栗粉 小さじ1  
 こしょう 少々

エネルギー量	たんぱく質	脂肪	食塩
90kcal	7.1g	2.0g	0.7g

<作り方>

- ①ロールイカは3~4cmの短冊に切り、酒をふり片栗粉をまぶしておく。
- ②きゅうりは縦半分に切り厚めに斜め切りにする。  
パプリカはイカに合わせた短冊切りにする。生姜は皮をむきすりおろす。  
Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、イカを炒め火が通ったらきゅうりとパプリカを入れて強火で炒める。油が全体にまわったら合わせた調味料を加えて、さっと炒めて火を止める。

**ポイント** きゅうりがたくさん採れたときは、炒める料理をおすすめします。  
火を通してシャキシャキと歯ごたえばっちりです。