

主食 献立名： 豚肉とねぎのにゅうめん

赤唐辛子の酢漬け調味料がスパイスにもうま味にもなる手軽なあったかめん！

●材料（4人分）

豚ロースしゃぶしゃぶ肉用	100g	しょうゆ	小さじ1
しょうがのすりおろし	小さじ1	そうめん	乾 160g
酒	大さじ1	柚子入り一味唐辛子	少々
ねぎ	1本（100g）		
ピリ辛りんご酢【★】	大さじ4	【★】りんご酢	1・1/2カップ

A	水	3・1/4カップ
	煮干し（頭と腹わたを除く）	16本
	だし昆布	10cm

赤唐辛子 10本
昆布 4cm
※保存ビンにすべての材料を入れる。
1週間後くらいから味が馴染み、
常温で4～5ヶ月もつ。

●作り方

- ① なべにAの材料を入れて火にかけ、沸騰してから5分ほど煮てこす。
- ② 豚肉はしょうがと酒をもみこんで10分おく。
ピリ辛りんご酢を大さじ1・1/2加えてもみ、さらに10分おく。
- ③ ねぎは5cm分を白髪ねぎにして水にさらし、残りは斜め切りにする。
- ④ ①のだしに②と③の斜め切りのねぎを加えて5分ほど煮（アクをとる）、残りのりんご酢を加え、薄口しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ そうめんをゆで、水にとって水気をしっかりきる。④に加えてひと煮し、器に盛る。
白髪ねぎと一味唐辛子をのせる。（好みでさらに、ピリ辛りんご酢を加えてもよい）

🍷コメント

- ・減塩上級者向け
- ・どうしても麺が食べたい人に…



●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
233	12.8	5.7	0.8