



# パリパリそうめんの中華あんかけ

TJ-H26\_レシピ



## 【使用商品】

たんぱく調整 はりまのそうめん  
減塩げんたしょうゆ



## ■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整 はりまのそうめん	...	60g	水	...	100cc
サラダ油 [そうめん調理用]	...	8g	☆ 減塩げんたしょうゆ	...	12g
豚ロース(薄切り)	...	20g	☆ オイスターソース	...	6g
もやし	...	50g	☆ 酒	...	5g
小松菜	...	40g	片栗粉	...	5g
にんじん	...	20g	サラダ油[炒め用]	...	3g
にんにく	...	3g	ごま油	...	3g
しょうが	...	4g	黒コショウ	...	少々

## ■作り方

### 【下ごしらえ】

- ◆豚ロース肉は1cm幅に切る ◆にんじんは長さ5cmの細切りにする ◆小松菜は5cmに切る
- ◆にんにくはみじん切りにする ◆しょうがはみじん切りにする

- ① たっぴりの沸騰した湯にはりまのそうめんを入れ、4分茹でます。  
茹で上がった後、冷水に取り流水でよく洗い水気を切っておきます。
- ② にんじん、もやし、小松菜はたっぴりの湯で茹でて、冷水に取ったあと水気を切っておきます。
- ③ フライパンを熱し、そうめん調理用のサラダ油をひき、①のそうめんを薄く広げて焼き色がつくまで両面を焼きます。表面がカリッとしたら取り出し、一口大に切っておきます。
- ④ フライパンに炒め用のサラダ油をひき、にんにくとしょうがを入れて香りがたったら豚肉を加えて炒め、さらに②の野菜を加えて、油が全体にまわるように炒め合わせます。
- ⑤ ④に水と☆の調味料を加えてひと煮立ちしたら、一旦火を止めて水溶き片栗粉を入れます。中火でとろみをつけてから、ごま油を回しかけます。
- ⑥ 器に③のそうめんを盛り付け、⑤の中華あんかけをかけて、お好みで黒コショウをふります。

### ■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
553kcal	4.7g	29.7g	63.7g	61.5g	2.2g	389mg	90mg	92mg	1.4mg	0.5mg	1.6g