



ごまだれ豚にらそば

TJ-BH28_レシピ

【使用商品】

げんたそば (100g×3袋)

だしわりぽんず (5ml×100入/250ml)



■材料と分量 (1人前)

《ごまだれ(1人分)》

げんたそば	...	60g
豚ロース肉(脂身つき・薄切り)	...	30g
白菜	...	50g
えのきたけ	...	40g
にら	...	30g

☆ しょうが	...	20g
☆ 白いりごま (大さじ1)	...	9g
☆ だしわりぽんず (分包8袋)	...	40ml
☆ 砂糖 (小さじ1)	...	3g
☆ ごま油	...	10g

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆豚ロース肉は2cm幅に切っておく。 ◆白菜は5cm程度の長さに揃え、千切りにする。
- ◆えのきたけは半分の長さに切り、ほぐしておく。
- ◆にらは5cm程度の長さにざく切りにする。 ◆しょうがは皮をむき、すりおろす。



- ① ☆の材料をボウルに合わせて、ごまだれを作ります。
- ② たっぴりの沸騰した湯に、げんたそばを入れて6分間茹でます。
- ③ 6分経過したら②の鍋に白菜・えのきたけ・豚ロース肉を加えてさらに1分茹でます。
- ④ ③の鍋のにらを加えてひと混ぜし、ザルにあけて水気をよく切ります。
- ⑤ 熱々のまま器に盛り付け、ごまだれをかけます。よく混ぜ合わせてお召し上がりください。



ごまだれを作る。



げんたそばを6分茹でる。



白菜・えのきたけ・豚肉を入れて1分茹でる。



続けて、にらを加えてひと混ぜする。



ザルにあけて、水気をよく切る。

■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
501kcal	12.3g	21.0g	66.8g	-	4.6g	648mg	159mg	224mg	2mg	1mg	2.0g