

冷しゃぶのつけそうめん変わりつけだれ2種

いつものそうめんにお肉と野菜を載せるだけで、栄養のバランスがとってもよくなります。
夏バテ防止に！！さっぱりとこってり2種類の味が楽しめます。

(材料) 2人分

そうめん2束

豚肉薄切り100g

きゅうり50g

トマト100g

かいわれ5g

(つけだれ)

・梅味

梅干1個

めんつゆ大さじ2

水大さじ2

・ごまだれ

ごまだれ大さじ2

めんつゆ大さじ2

水大さじ2

すりごま小さじ1

(作り方)

- ① 鍋に湯を沸かし、酒大さじ1、塩小さじ1を入れ豚肉を茹でる
- ② ボウルに氷水をつくっておき、茹で上がった豚肉を入れる (写真1)
- ③ ②はざるにとって水気を切っておく
- ④ そうめんを茹でる
- ⑤ きゅうりは千切りに、トマトは薄く半月状にスライスしておく
- ⑥ 器にそうめんを盛り、上に豚肉を載せて、貝割れを散らし、周りにトマト、きゅうりを飾る (写真2)