



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

02. 肉味噌サラダそうめん

夏に買ったり貰ったりする機会の多いそうめんは糖質の多い食品です。糖質の代謝に必要なビタミンB1が豊富に含まれている豚ひき肉を使用し、麺類だけだと不足しがちなタンパク質と野菜を一皿で取ることができます。

材料 (2人分)

そうめん	200g	肉味噌の調味料	
豚ひき肉	100g	☆味噌	大さじ1.5
玉ねぎ	1/2個	☆砂糖	大さじ1.5
筍の水煮	50g	☆醤油	大さじ1
きゅうり	1/2本	☆酒	大さじ1
レタス	2枚	☆胡麻油	大さじ1
ミニトマト	6粒		
めんつゆ (少し薄めに)	200ml		

作り方

- ①玉ねぎと筍の水煮をみじん切りにする。
- ②中火で温めたフライパンに胡麻油と①を入れ、玉ねぎが薄いあめ色になるまで炒める。
- ③豚ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。お肉に火が通ったら☆を加えてさらに炒める。水気がなくなり、つやが出てきたら肉味噌の完成。
- ④そうめんを茹でてザルにあけ、流水でもみ洗いし水切りしてから器に盛る。
- ⑤④の上に、手で小さめにちぎったレタスと千切りにしたきゅうりをひろげ、その上に肉味噌をのせる。
- ⑥器のふちからめんつゆを流し入れ、ミニトマトを添えて出来上がり。



調理のポイント

レタスは包丁で切るのではなく、手でちぎりましょう。赤く変色しにくく、味も絡みやすくなります。

お問い合わせ
東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

