

家庭科教員をめざす
和洋女子大学
家政福祉学科の学生考案

豚バラ肉のこくとごま油の香りで、
梅雨の蒸し暑さを吹き飛ばそう!

 ネギ塩豚の
涼風ボウル 





豚バラ肉のこくとごま油の香りで、梅雨の蒸し暑さを吹き飛ばそう!



ネギ塩豚の涼風ボウル

材料:2人分

A	熱湯	100ml	豚ばら肉(薄切り)	160g
	顆粒中華だし	大さじ1(7.5g)	塩	小さじ1/2
	醤油	小さじ2	おろしにんにく	小さじ1
	酢	大さじ1	そうめん(乾麺)	200g
	ごま油	大さじ1	ミニトマト	6粒
	水	300ml	ネギ	1/2本(50g)
	氷	10個(約80g)		

C O L U M N

ごま油の香りが食欲をそそる
ラーメン風そうめん。

★ラーメン風のそうめんです。豚肉のこくとねぎ、にんにく、ごま油の風味をお楽しみください。

★豚肉は加熱しすぎると硬くなってしまいますためさっと茹でましょう。一口大に切った後、電子レンジ加熱でもOK。

★氷を入れることで冷たくさっぱり食べられます。

作り方

調理時間約20分

- ① 器に『A』を入れて混ぜる。ネギはみじん切りにして加える。
- ② 豚肉は色が変わるまで茹で、ざるに取り出し、一口大に切る。
- ③ ②に塩、にんにくをまぶして下味をつける。
- ④ ミニトマトを輪切りにする。
- ⑤ そうめんを茹でる。(茹で時間は袋の表示通りに)
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、上に③④のをせ、『A』をかけてネギを散らしたら完成。

お肉は
サッと茹でるのが
ポイント♪

レシピ考案

家政福祉学科・2年
土屋 杏さん

家政福祉学科・2年
松井 柚樹さん

家政福祉学科・2年
山田 あおいさん

