

# 夏野菜と豚肉の ぶっかけそうめん

エネルギー：622kcal タンパク質：17.9g 脂質：26.2g 炭水化物：74g  
食物繊維：4.8g 食塩相当量：7.8g(つゆを飲みほした場合) <1人分栄養価>



夏バテ対策

## <材料：2人分>

そうめん……………	3束	★みりん……………	大さじ1
豚バラ肉……………	100g	★しょうゆ……………	大さじ1
なす……………	1本	★めんつゆ(2倍濃縮)…	50cc
トマト……………	1個	★水……………	150cc
ねぎ……………	お好み	★おろししょうが……………	小さじ1
ごま油……………	大さじ1	大根おろし……………	お好み

## <作り方>

- ①なすは乱切りに、トマトは一口大に切る。ねぎはみじん切りに。
- ②そうめんは表記時間通り茹で、流水で洗い、器に盛る。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。  
色が変わってきたら、なすを加える。
- ④なすが柔らかくなったら、★を入れて2～3分煮る。  
トマトとねぎを加えて軽く混ぜたら、②にかける。
- ⑤お好みで大根おろしをトッピングして完成！

👉かけつゆは冷奴にかけても美味しいです◎

