

# 豚肉ときのこのつけそば



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	485 kcal
水分	296 g
たんぱく質	17.6 g
カリウム	343 mg
リン	252 mg
食塩	2.2 g

※つけ汁を残すと塩分、水分は  
2/3程度になります

## 材料 (2人分)

ゆでそば	360g
豚バラ肉(薄切り)	100g
長ねぎ	40g
しめじ	40g
ごま油	4g (小さじ1)

(A) [ 麵つゆ(3倍希釈)	42g(大さじ2)
水	200ml

七味唐辛子 お好みで

## 作り方



- ①ねぎは5cmのぶつ切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉とねぎ、しめじを加え、ねぎに焼き色がつくまで炒める。
- ③②に(A)を入れ、3分程煮立たせる。
- ④別の鍋に湯を沸かし、そばを茹でたら冷水でしめ、皿に盛る。
- ⑤③のつけ汁を器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振って完成。

## ★ポイント★

- 豚肉ときのこのだしにごま油の風味がきいたつけそばです。
- ”かけ”より”つけ”で塩分、水分を抑えられます。つけ汁は残しましょう。
- うどんやそうめんでも代用できます。