

ピリ辛つけそば

【1人分:387kca】



材料(4人前)

そば(冷凍)	800g
ごま油	小さじ1
にんにく	12g
生姜	12g
豚バラ肉	80g
干しいたけ	4g
七味唐辛子	お好みの量
ねぎ	20g
白いりごま	適量
刻みのり	適量
しょうゆ	大さじ2弱
みりん	大さじ2弱
酒	大さじ1
かつおだし(粉末)	小さじ1
塩	0.8g
水	480ml

作り方

- ①にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ②干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④鍋に水・しょうゆ・みりん・酒・かつおだし・塩を入れ、そばつゆを作る。
- ⑤別な鍋にごま油を敷き、にんにく・生姜を香りがでるまで炒める。
- ⑥⑤に豚肉・干しいたけを加えて炒め、豚肉に火が通ったら、ねぎを加え、さらに炒める。
- ⑦④のそばつゆに⑥の炒めた具を加えて混ぜる。
- ⑧白いりごまと七味唐辛子を加える。
- ⑨そばをお湯で茹で、冷水で冷やす。
- ⑩つゆとそばをそれぞれの食器に盛り付ける。

～POINT～