

# 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～