



豚しゃぶと 夏野菜のネバトロ ぶっかけそうめん

豚肉に豊富に含まれるビタミン B₁ は、糖質の代謝を助け、エネルギーの代謝を上げてくれるので、疲労回復、夏バテ解消におすすめの食材です。

夏野菜の代表であるトマトとねばねば野菜のモロヘイヤやオクラは、ビタミン豊富で体の細胞を若返らせる抗酸化作用が抜群です。麺つゆと合わせることで、口当たりも良くさっぱりと食べやすいメニューです。

【材料 4人分】

材料名	使用量	材料名	使用量
そうめん（乾燥）	4束	モロヘイヤ	1袋
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200g	かつお節	小袋2袋
トマト	1個	麺つゆ（2倍濃縮）	200ml

※モロヘイヤはオクラ2袋に代えてもおいしいです。

【作り方】

- ① そうめんは茹でて水にさらし、冷やしておきます。
- ② モロヘイヤは固い茎を取り除き、サッと湯がいて水にさらして水を切り、細かく刻みます。
- ③ トマトはヘタを除いて、1cm角に切ります。
- ④ ②③とちりめんじゃこ、麺つゆを混ぜ合わせて冷やしておきます。
- ⑤ 豚肉は一枚ずつ茹でて氷水にとり、水気を切ります。
- ⑥ 皿にそうめんと⑤を盛り付け、④をかけて仕上げます。
- ⑦ 食べるときに混ぜ合わせます。