



## もずくと豚肉のサラダ素麺<sup>そうめん</sup>

いつもの素麺をちょっと東南アジア風に。  
ピリ辛と酸味が夏の暑さを吹き飛ばします。

(調理時間:20分)

### ■材料 4人分(エネルギー:548kcal/1人あたり)

- |                            |                |                 |  |
|----------------------------|----------------|-----------------|--|
| ・もずく…………… 150g(食べやすい長さに切る) | 【タレ】           |                 |  |
| ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)… 250g         | ・ピーナッツバター…大さじ3 | ・豆板醤…小さじ1       |  |
| ・きゅうり…………… 1本(千切り)         | (または練りゴマ)      | ・ニンニク…1片(すりおろす) |  |
| ・トマト…………… 1個(細切り)          | ・酢……………大さじ3    | ・白ネギ…少々(みじん切り)  |  |
| ・三つ葉(または香菜)… 少々(3cmの長さに切る) | ・みりん……………大さじ1  | ・すりゴマ…少々        |  |
| ・素麺…………… 6束(表示通りにゆでる)      | ・醤油……………大さじ3   |                 |  |
| ・酒…………… 少々                 | ・味噌……………大さじ1   |                 |  |

### ■作り方

- 鍋に湯を沸かし酒をたらし、豚肉をゆで、冷水に取ってから水気をふきとっておく。
- ボウルに【タレ】の材料を入れてしっかり混ぜる。
- 器に冷やした素麺を盛り、もずく、きゅうり、トマト、豚肉をのせ、②のタレをかける。
- 仕上げに三つ葉をのせる。