

そうめん南瓜の中華スープ

<< 麺がシャキシャキ!? 食感楽しめる中華スープ >>



材料 (4人分)

そうめん南瓜	半個
豚肉 (小間切れ)	200g
ごま油	大さじ 2
お好みでわけぎ・ゴマ	

A

}	水	500 ml
	顆粒だし	小さじ 1.5
	うま味調味料	3 振り
	醤油	大さじ 2
	しょうがチューブ	小さじ 1

アピールポイント;

シャキシャキ食感で食べ応えのある一品。
小麦麺より低カロリーなのでダイエット中
でも嬉しいヘルシーなスープです!



作り方

<そうめん南瓜の下準備>

そうめん南瓜は皮をつけたまま約 3 cm幅の輪切りにし、種子の部分をくり抜くように取り除く。鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させてその中で 20 分ほど茹でる。柔らかくなったらざるにあげ、流水中で内側からそうめん状にほぐす。

- ① 鍋にごま油を入れ豚肉に火が通るまで炒める。
- ② A をすべて入れ中火で 5 分ほど煮る。
- ③ ②に水気を切ったそうめん南瓜を入れ、ひと煮立ちさせたら完成!

(※お好みで切ったわけぎやゴマをちらしてください。)

※POINT

そうめん南瓜は食感を残すために茹ですぎないこと。また味が薄くなってしまつたのでほぐしたあとは、よく水気を切ること。

レシピ作成; 栃木県立宇都宮白楊高等学校

食品科学科 食品製造分会 H&Y&M