

そうめん南瓜の 豆乳坦々

<< シャキシャキ食感のそうめん南瓜を濃厚なスープで！ >>



材料（2人分）

そうめん南瓜	半個
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	150 g
小ネギ	適量
ラー油	適量
A	
豆乳	400 g
塩	1.5 g
胡椒	2 振り
鶏がらスープの素	3g

アピールポイント；

小麦麺よりもカロリーが低く、豆乳を使っているのでヘルシーに食べることができます。濃厚な豆乳スープにそうめん南瓜のシャキシャキ食感がよく絡んでおいしいです！

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 Y・R・Y

作り方

【そうめん南瓜の下準備】

1. そうめん南瓜の果実は約4cm幅の輪切りにして、種子の部分をくり抜くように取り除く。
2. たっぷり水を入れ沸騰させた鍋に、輪切りにしたそうめん南瓜を入れ20分程度茹でる。
3. 果肉がそうめんのような状態になったらざるにあげ、流水をかけながらほぐしていき、水気をよく切る。

- ① 豚肉を食べやすい大きさにカットしてゆでる。
- ② 鍋に A をすべて入れ弱火で温める。湯気が出てきたらそうめん南瓜、豚肉を加え、2分程度煮詰める。

※POINT

A を加熱する際は、水分が飛んでしまうので弱火で加熱する。濃厚なスープにするため、そうめん南瓜の水分をよく切ってから鍋に加えてください。

