



2019年

you  
me  
食材提供

## 5/16 (木) 豚肉と野菜の胡麻ソーメン (YUMIKOさん)

(材料2人分)

豚こま肉：150g

(ソミュール液)

A { 水：100ml  
砂糖：9g  
塩：6g

葉野菜(小松菜やほうれん草)：1/2束

長ねぎ：30g

みょうが：1本

大葉：3枚

そうめん：2束

ごま油：大さじ2

(ごまダレ：作りやすい分量)

B { すりごま：大さじ8  
薄口醤油：大さじ2  
砂糖：適量

- ① 鍋に A を混ぜ合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたらボウルに移して冷まし、豚肉を3時間から一晩浸ける。
- ② 長ねぎは白い部分を斜め切りにする。みょうがは千切りにして、長ねぎと共に水にさらす。大葉は千切りにする。
- ③ そうめんは袋の表示時間通りに茹でる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、葉野菜を茹でて、冷水に放ち、色止めして水気を切り、3cm 長さに切る。同じ鍋に、①の水気をよく切った豚肉を入れ、ほぐしながら茹で上げて、冷ましておく。
- ⑤ B を混ぜ合わせてごまダレを作る。
- ⑥ ボウルに水気を切った④の葉野菜と豚肉に、②の長ねぎ・みょうが・大葉を入れて、⑤のごまダレを1/4量ほど加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑦ 器にそうめんを盛り、⑥を盛り付けて、ごま油を回しかけ、食べる時によく混ぜ合わせる。味が薄い時は残りのごまダレを足しながら和えていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。  
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。