



5/26(水) 豚ニラそば

(材料)

豚バラ：100g

そば：2~3束

にら：1/3~1/2束

長ねぎ：1/2本

ごま油：適量

水：150ml

めんつゆ(2倍)：150ml

- ① そばは表示通りに茹で、冷水にとって締めておく。
- ② 豚バラは細切り、長ねぎは斜め薄切り、にらは3~4cmに切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、②を炒める。
- ④ 水とめんつゆを足してあくを取りながら煮、つゆにする。

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)に置いています。