

冷たい牛乳そうめん

エネルギー (1人前)
495kcal



【材料 2人分】

- ・ そうめん 4束
- ・ 長ネギ 20g
- ・ 水菜 100g
- ・ 豚バラ肉 100g
- ・ ごま油 大さじ1

たれ

- ・ 牛乳 300ml
- ・ めんつゆ 大さじ2
- ・ 白すりごま 大さじ1
- ・ 味噌 小さじ2

冷たい牛乳そうめん

① 長ネギを小口切りに。水菜と豚バラ肉は2cm幅に切る。



② お湯を沸騰させた鍋に、豚肉を入れて茹でたら、氷水にさらして粗熱を取る。



冷たい牛乳そうめん

③ ボウルに水菜とゴマ油を入れて和える。



④ 別の容器で、めんつゆ・味噌・白すりゴマ・牛乳を混ぜ合わせ、ミルクたれをつくる。



冷たい牛乳そうめん

- ⑤ 沸騰させたお湯にそうめんを入れて、蓋をして火を止める。
約4分後に茹で加減を確認して、お湯を切って水で洗う。



- ⑥ 器にそうめん・豚肉・水菜を盛り付け、ミルクたれをかけ、長ネギを散らして完成。

