

ピリ辛!冷しゃぶそうめん

材料	(1人前)
菊川そうめん	1束
豚薄切り肉	50g
きゅうり	1/5本
とまと	1/8個
なす	1/5個
油	(ナス炒め用)
<ピリ辛たれ>	
水	100ml
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
顆粒だし	少々
コチュジャン	少々
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
おろし生姜	少々



作り方

1. 豚肉を茹で、冷水に取り、冷めたら水気を切る。
2. きゅうりは縦に細切り、とまとはくし形に薄切りにして冷やしておく。
3. なすは輪切りにしフライパンで炒め、冷ます。
4. <ピリ辛たれ>の材料をすべて合わせ、器に入れる。
5. そうめんを茹で、流水でもみ洗いししっかり水気を切る。
6. 器にそうめんを盛り、野菜を盛りつけ、ピリ辛たれを添える。

料理のポイント

夏の暑さに負けないように、たれをピリ辛にして食欲を増すようにしました。

味は漬けだれにしたので、素材の味の良さを生かしています。彩りを良くするためにトマト、きゅうり、なすを選びそれぞれ違う切り方にするなど工夫しました。

夏バテ防止のことを考えて食欲がなくても食べやすいそうめんをベースにして、疲労回復効果のある豚肉やスタミナがつくようにピリ辛のたれを考えました。なすは油をよく吸うので炒めることによってエネルギーをたくさん取れるようにしています。