

ごまたっぷり豚しゃぶレモンそば

材料（1人分）

・そば	1束（80g）
・豚肉（しゃぶしゃぶ用）	60g
・レタス	1枚
・オクラ	2本
・パプリカ（黄色）	1/4個
・きゅうり	1/4本
・トマト	1/8個
・レモン	1/8個
・大葉	1枚
・みょうが	1/2個
・かつお・こんぶだし	100ml
・うすくちしょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1.5
・砂糖	小さじ1
・塩昆布	3～5g
・いりごま	小さじ1
・オリーブオイル	大さじ1
・ラー油	少々



作り方

- ① オクラは板ずりをし、鍋で軽くゆでる。ゆでたらザルにあげ冷まし、斜め切りにする。
- ② パプリカは種とワタを取り細切りにして、軽くゆでて、冷ましておく。
- ③ レタスは洗って細切りにし、きゅうりは洗って千切りにする。トマトは5mmぐらいの角切りにする。レモンはくし形に切る。
- ④ 大葉とみょうがは千切りにし、水にさらしておく。
- ⑤ 豚肉は大きければ一口大に切る。お湯でゆでて、キッチンペーパーで水分をとる。
- ⑥ 豚肉と野菜（大葉とみょうがを除く）をオリーブオイルと塩昆布であえる。
- ⑦ 鍋にだし、薄口しょうゆ、みりん、砂糖を加えて、ひと煮たちさせ、つゆを作る。
- ⑧ 規定の時間でそばをゆで、水で洗う。
- ⑨ 器にそばを盛り、⑤を盛りつけ、つゆをかける。大葉とみょうがをかざり、いりごまをかける。

ポイント

豚肉と野菜を多めに使い、食べ応えがあるように考えました。見た目も彩りがいいように考えました。野菜を一皿でしっかりととれるようにしたこともポイントです。作り方は簡単ですが、一日分の野菜の1/3がとれて、その上オクラのねばねばで、つるっと食べやすくなりました。ごまをたっぷりとかけることで、豚肉との相性ばつぐんで風味も味わえます。レモンは食べる時に絞ってもかじっても爽やかにいただけます。お好みでラー油をかけてピリ辛でも美味しく食べていただけます。