

 おうちご飯レシピ

冷製豆乳の まるやか 豚しゃぶそうめん

利恵先生からのワンポイント

- ★豚肉は、沸騰した状態でゆでたり、氷水に入れたりすると硬くなってしまいますので、調理の際は温度に注意を！
- ★ざるを振るだけでは麺の水分が多く残り、つゆが薄くなってしまいます。上から押してしっかりと水気を切りましょう。



材料（4人分）

トマト	1個
カイワレ菜	1パック
長ネギ	10cm
a) かつおしょうゆ	100cc
豆乳	600cc
ごま油	大さじ2
すり白ごま	大さじ4
豚肉しゃぶしゃぶ用	200g
そうめん	8束
ラー油	適量

作り方

- ① トマトはさいの目切りにする。カイワレ菜は根を切り落とす。長ネギは縦に千切りにして水にさらしたら、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② a) をボウルに入れて混ぜ合わせたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰する前に火を弱めてから豚肉をゆでる。水に取って冷やしたら、ざるにあけて水気を切る。
- ④ 大きい鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、そうめんをゆでる。ゆであがった麺をざるに移し、水をかけて粗熱を取ったら、流水でもみ洗いしてぬめりを取る。水を切った後、麺を上から押してしっかり水気を切る。
- ⑤ 器に④を盛り、③をのせ、①をトッピングする。②を注ぎ、お好みでラー油をかける。

使用したMOA自然食品
かつおしょうゆ／ごま油／白金豚肩ロースしゃぶ
しゃぶ用／本場播州そうめん



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>