

北陵ごはん

材料（2人分）

材 料 名	分 量
ごぼう	1／3本
豚肉	120g
水菜	50g
そうめん	2束
ニンジン	1／4本
シイタケ	2個
だし汁	1200cc
★みりん	大さじ1と1／2
★白だし	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★塩	小さじ1

調理手順

- ①ごぼうをさがき、ニンジン短冊切りにする。
- ②しいたけ薄く、水菜は3cmの長さに切る。
- ③そうめんはお湯で1分ゆで、冷水で洗い、水気を切る。
- ④鍋にだし汁を沸騰させ、ごぼう、ニンジン、しいたけを2～3分煮る。
その後、豚肉と★の調味料を加えて軽く煮る。
- ⑤豚肉に火が通ったら、そうめんと水菜を加え、ひと煮立ちして完成。

料理紹介

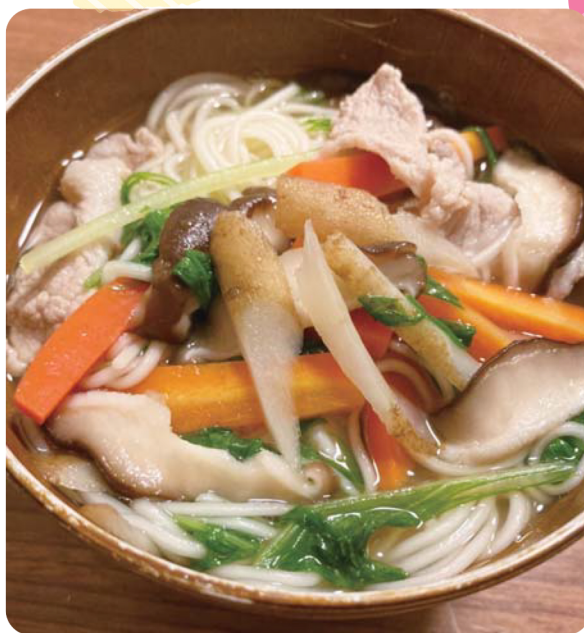
夏に食べて余ったそうめんで作ることのできる料理です。

そうめんは夏のイメージがあると思いますが、あったかくアレンジしたので、肌寒い季節にぴったりの料理です。

栄養面

ごぼうは食物繊維が豊富なほか、皮の部分には、クロロゲン酸やタンニンなどのポリフェノールも多く含まれています。そのため皮は厚く剥くのではなく、たわしなどで軽くこする程度にすると、より栄養を摂取できます。

ごぼうのあったかそうめん



私達がレシピを
考案しました



食品科学研究部1年生

左から きみじま いちか みやけ さき やなぎ ふうか
君嶋 莓果 三宅 咲輝 柳 楓夏

2021/10/17