

チカラ 豚ばら肉の力



疲労回復に効果があると
いわれるビタミンB1が豊富。
アミノ酸のバランスが
よく、良質なタンパク質も
含まれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



豚ニラキムチそうめん

調理時間
15分

1人分
576kcal

豚ニラキムチそうめん

調理時間

15分

1人分

576kcal

【材料/2人前】

そうめん(乾).....	3束
豚ばら薄切り肉.....	100g
ニラ.....	1/4束
キムチ.....	50g
ゆで卵.....	1個
キッコーマン 削りたてそうめんつゆ	大さじ5
ごま油.....	小さじ1

【作り方】

- ①豚ばら薄切り肉とニラは4cmの長さに切る。
- ②キムチは食べやすい大きさに切る。
- ③ゆで卵は半分に切る。
- ④たっぷりの湯でそうめんをゆで、冷水でしめる。
- ⑤鍋に湯を沸かし、豚肉とニラをゆでる。
- ⑥器に④を盛り、⑤とキムチ、ゆで卵をトッピングして、「キッコーマン 削りたてそうめんつゆ」をかけてごま油をたらしていただく。