

うまいレシピ ズッキーニと 豚しゃぶそうめん

薄切りのズッキーニをさっと茹でることで、鮮やかな緑色が引き立ち、しんなりとした美味しい食感になります。豚肉と一緒にさっぱりと食べられます。



材料(2人分) 調理時間約15分

- ・ そうめん200 g
- ・ ズッキーニ1本
- ・ 豚ロース薄切り肉100g
- ・ 塩少々
- ・ めんつゆ（3倍濃縮）大さじ2
- ・ 鶏がらスープ大さじ2
- ・ 砂糖小さじ2
- ・ コチュジャン小さじ3
- ・ ごま油小さじ2
- ・ 水300CC

【作り方】

- 1.ズッキーニは半月切りに薄く切る。
- 2.鍋にたっぷりの水（分量外）湯を沸かしズッキーニを1分程度茹でて、ザルにあげて冷ましておく。
- 3.豚ロース薄切り肉に塩少々を振り、お湯に1枚ずつ鍋に入れて茹で、ザルなどにあげ冷ましておく。
- 4.ボウルに、めんつゆ、鶏がらスープ、砂糖 コチュジャン、ごま油をよく混ぜる。水を加えて冷蔵庫で冷やしておく。
- 5.鍋をさっと洗って湯（分量外）を沸かし、そうめんを入れる。1分半～2分ほど茹で、流水でもみ洗いし冷やす。水けをきって皿に盛る。
- 6.ズッキーニ、豚肉はキッチンペーパーなどで水けをきり、そうめんのにのせる。食べる直前につゆを注ぎ、白ごまをのせる。

