

# 豚しゃぶおろしぶっかけそうめん

## 材料（1人）

そうめん	……60g
豚ロース	……60g
（しゃぶしゃぶ用）	
大根	……150g
貝割れ大根	……10g
塩	……0.3g
ごま油	……2g（小さじ1/2）
麺つゆ（2倍濃縮）	…25cc
水	……25cc

大根おろし  
でボリューム  
アップ



1人分

エネルギー  
427Kcal

塩分  
2.4g



## 作り方

- ①貝割れ大根の根元は切り落とし、大根は皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ②沸騰したお湯に豚肉を入れて10～20秒程度さっと茹でる。火が通ったら湯から上げて水気を切り、ボウルに入れて塩とごま油をかけて混ぜ合わせる。
- ③そうめんを指定の時間茹で氷水でしめ、水気を切る。
- ④器にそうめん、豚肉、水気を切った大根おろしを盛付け、貝割れ大根を乗せ、水で薄めた麺つゆをかけたら出来上がり。