



ふゆ

具だくさんソバ

*おすすめサブメニュー
♡ 人参とレーズンのサラダ
♡ ブロッコリーのゴママヨ和え



ごぼう

皮は香り & 旨味・栄養の宝庫
こそげ落さず タワシで洗うだけでOK

青森県は生産量が全国1位

具だくさんすぎて

ソバが
かきれなかった



1. 材料 (1人分)

ゆでソバ	1袋
大根	30g
人参	30g
ごぼう	20g ... 斜めうす切り
豚小間	50g ... ひと口大に切る
だし汁	500cc
しょうゆ	大さじ1と1/2
④ みりん	大さじ1/2


2. 下準備

大きさを揃えていちょう切り

3. つくり方

① 鍋にだし汁と大根・人参・ごぼうを入れて火にかける。
沸騰したら中火に
から弱火

② 8.9分通り野菜がやわらかくほつたら、しいたけと豚小間を
ほぐしながら加える。

このひと手間で肉を油で炒めほくても肉同士くっつかない。カロリーカット 

③ 豚肉に火が通ったら④で調味しソバを入れてひと煮立ちさせる。



お好みで刻みネギ、おろししょうがをのせても